

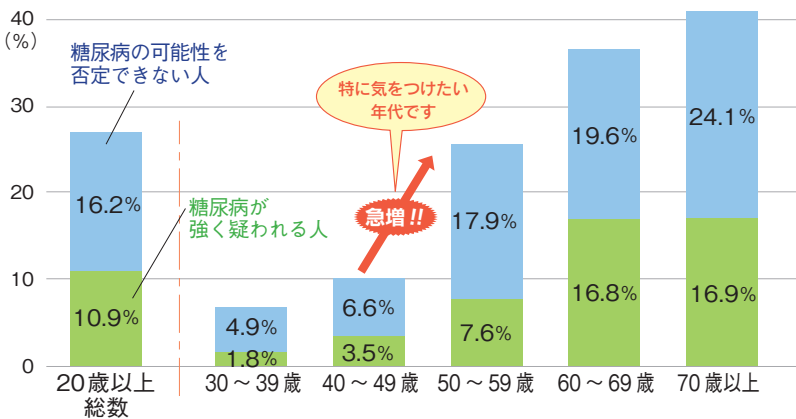
糖尿病予備群にならないために

食生活を
中心に
生活改善を



現在、わが国では、実に「成人の4人に1人が糖尿病かその予備群」とされています。日本人の糖尿病のほとんどは、偏った食事や運動不足など生活習慣の乱れによるものです。失明や人工透析などにつながる深刻な合併症が問題視されている糖尿病。まずは予備群にならないための予防策、すなわち生活改善があなたを合併症から守ります！

成人の4人に1人が糖尿病または糖尿病予備群！



※「糖尿病の可能性を否定できない人」：HbA1c 5.6%以上 6.1%未満 (JDS 値) で、「糖尿病が強く疑われる人」以外の人

※「糖尿病が強く疑われる人」：HbA1c 6.1%以上 (JDS 値)、または質問票で「現在糖尿病の治療を受けている」と答えたら
厚生労働省「2011年国民健康・栄養調査報告」より

「糖尿病予備群」の多くが
数年後に糖尿病を発症

厚生労働省が行った「2011年国民健康・栄養調査報告」によると、20歳以上の国民のうち、糖尿病が強く疑われる人は10・9%、可能性を否定できない人、いわゆる「糖尿病予備群」は16・2%にも上ります。両者を合わせると、成人の4人に1人が糖尿病あるいはその予備群であることが明らかになりました。

糖尿病とは、インスリンというホルモ...

モンが不足したり、働きが悪くなったりして、血液中のブドウ糖の値(血糖値)が高い状態(高血糖)が続くものをいいます。日本糖尿病学会では高血糖の程度や病態に応じて、「正常領域」「境界領域」「糖尿病領域」の3つに分類しています。「糖尿病領域」にも「正常領域」にも属さない「境界領域」の人が、「糖尿病予備群」と呼ばれる人たちです。

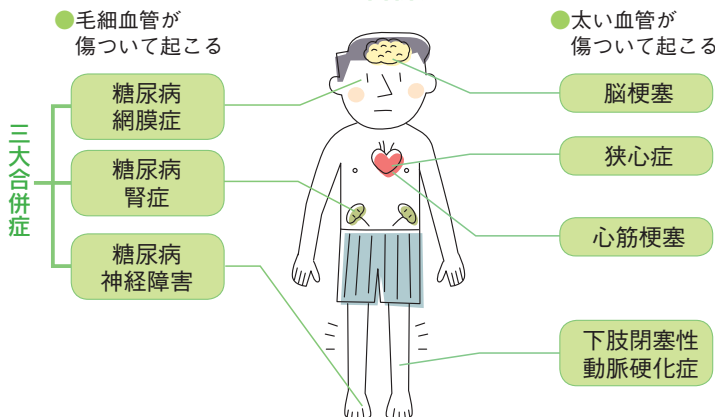
糖尿病予備群の人は、数年後に糖尿病を発症するリスクが高いことや、正常型の人に比べて動脈硬化のリスクが高いことがわかっています。

血糖コントロールを知る指標「HbA1c」とは？

血液中のヘモグロビン(色素)の中でも、ブドウ糖と結合している特殊なヘモグロビンの割合を示す指標です。検査時に血糖値が正常であっても、1～2ヵ月間高血糖の状態が続けば、HbA1c値は高くなります。糖尿病の診断基準では、HbA1c 6.5% (*NGSP 値) 以上を糖尿病型としていますが、HbA1c 5.6%以上は糖尿病予備群(将来糖尿病の発症リスクが高いグループ)と考えられています。

* 2013年4月1日から、特定健診等におけるHbA1cの表記は従来の「JDS 値」に替えて、国際基準である「NGSP 値」が用いられています。「JDS 値」で表記された数値は、およそ0.4%を加えることで「NGSP 値」に換算することができます。

主な合併症



失明、人工透析、脳卒中...
深刻な合併症をもたらす糖尿病

糖尿病は、それ自体は命にかかわる病気ではありません。しかし、高血糖の状態を放置していると、大小の血管が傷つけられ、その結果、網膜症や神経障害、腎症など深刻な合併症を引き起こすことと知られています。

中でも糖尿病腎症は人工透析導入となる最大の原因であり、糖尿病網膜症は成人の中途失明の原因の第2位となっています。さらに糖尿病は、心筋梗塞や脳梗塞のリスクを2～3倍増加させるともいわれています。

糖尿病を予防する生活改善のポイント

★エネルギーの収支バランスを図ろう！

糖尿病は、原因別に「1型糖尿病」と「2型糖尿病」に大きく分けられ、日本人の糖尿病のほとんどは2型糖尿病です。2型糖尿病は生活習慣と関係が深く、最大の原因は「肥満」ということがわかっています。まずは自分の体格や活動量に

合った「適正エネルギー量」を知り、食事の量が適正エネルギー量を上回っている場合は、適正エネルギー量に近づけることが必要です。栄養バランスのとれた食事でもとるべきエネルギーはしっかりと、日常の生活活動や運動による消費エネルギーを増やしましょう。

適正エネルギー量の求め方

$$1 \text{ 日の適正エネルギー量(kcal)} = \text{標準体重(kg)} \times 25 \sim 30^* \text{ (kcal)}$$

$$\text{標準体重(kg)} = \text{身長(m)} \times \text{身長(m)} \times 22$$

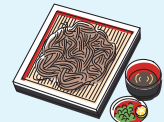
* 体重1kgに対する必要エネルギー量は、一般事務など普通の労働ならば25～30kcal。治療中であれば、主治医と相談のもとで計算。

★食生活のポイント

●動物性脂肪を多く含むなどのカロリーの高い食品をとり過ぎない

【外食メニューのエネルギー例】 ※平均的な1人前のエネルギーです。

- ざるそば 415kcal
- ラーメン 450kcal
- 天ぷらうどん 640kcal
- うな重 790kcal



●食後の血糖値上昇をゆるやかにするため、野菜から先に食べる、食物繊維を積極的にとる

【食物繊維を多く含む食品】

1日の目標量 = 18g 厚生労働省『日本人の食事摂取基準（2010年版）』より

食品名	食物繊維	食品名	食物繊維	食品名	食物繊維
玄米 (150g)	2.1g	いんげん豆 (50g)	6.6g	ごぼう (30g)	1.7g
ライ麦パン (60g)	3.4g	ひじき (5g)	2.1g	ブロッコリー (50g)	2.2g



●夕食は就寝3時間前までにすませる

●満腹中枢が働くよう、ゆっくりよく噛んで食べる

★運動・生活活動のポイント

- 30分・週2回以上の運動を習慣にする
- エスカレーターやエレベーターは使わず、階段を使う
- 帰宅時、1～2駅手前で降りて歩く

【運動・生活活動の消費エネルギー例】

(体重75kgの場合)

速歩 (30分)	120kcal	階段を下りる (10分)	25kcal
ジョギング (30分)	240kcal	階段を上がる (10分)	90kcal

※消費エネルギーは、年齢、性別、基礎代謝などによって変わってきます。上記はあくまでもごく平均的な消費エネルギーです。

糖尿病重症化 予防プログラム

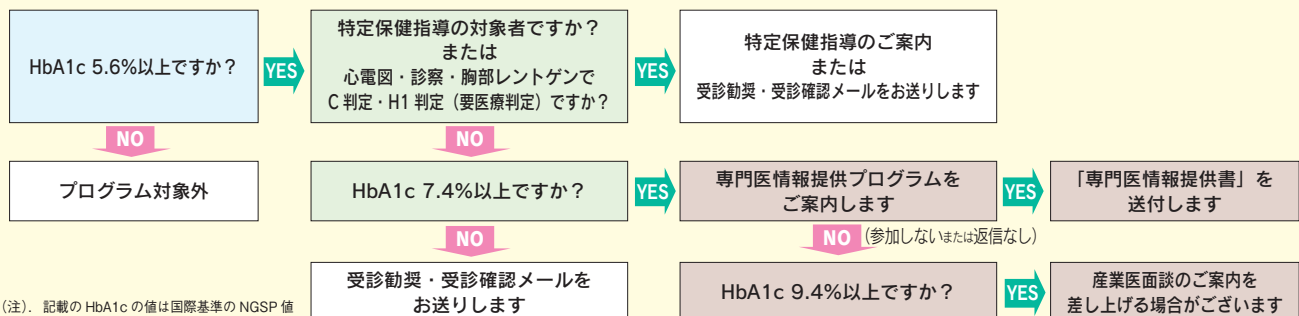
HbA1cの高い方へ

糖尿病専門医をご紹介します

当健保組合では事業主さまからの委託を受け、社員向け定期健康診断の結果HbA1cの高い方を対象に、糖尿病の受診状況の確認及び糖尿病専門医をご紹介しますプログラムを実施しています。HbA1c7.4%以上で対象となる方へは個別にご案内をお送りしていますので、必ずご返信いただき、早急に専門医による適切な治療を受けていただくようお願いいたします。

なお、このプログラムに参加されない方で、HbA1c9.4%以上の方には産業医面談のご連絡を差し上げる場合があります。

●プログラム対象者の判定と支援方法



(注). 記載のHbA1cの値は国際基準のNGSP値(2013年4月以降受診者)。3月まではJDS値での判定となります。
5.6%(NGSP値) = 5.2%(JDS値)
7.4%(NGSP値) = 7.0%(JDS値)
9.4%(NGSP値) = 9.0%(JDS値)

2012年のプログラム参加率は18%、産業医面談実施率は37%でした。未参加の方は合併症のリスクが極めて高い状態を放置していると思われます。

できるだけ早い段階で専門医の治療や指導を受けることが、合併症の予防につながります！