

自分は大丈夫だと思っていないですか？

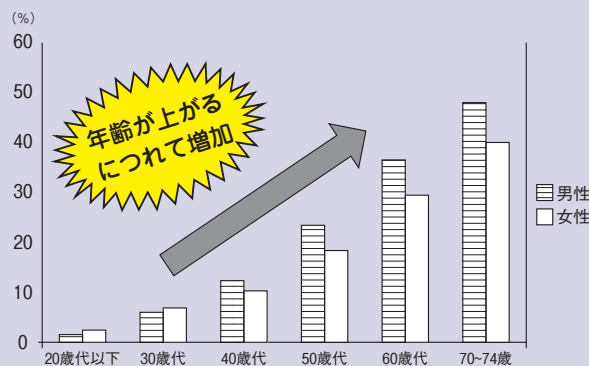
# あなたの知らない糖尿病の脅威

【担当課】 保健所健康推進課 ☎3602-1268

## 不規則な生活習慣や肥満を放っておくと糖尿病になっていく!?

糖尿病治療を受けている区民の方の割合は、年齢が上がるにつれて増えています(右グラフ)。若い時から糖尿病に関心を持ち、毎年健診を受け、継続して血糖値などの健康状態をチェックすることが大切です。

糖尿病治療を受けている割合(葛飾区国民健康保険加入者)



(東京都国民健康保険団体連合会「疾病別医療費分析システム レセプト分析(年次)平成24年」より)

## もしかしてあなたは糖尿病の怖さを知らない!?

糖尿病は、すい臓で作られているインスリンの働きが悪くなり、慢性的に高血糖になり、血管が傷ついていく病気です。初期の糖尿病は自覚症状がほとんどなく、体の異常に気付いた時には合併症を引き起こすほどの深刻な状態まで進行していることもあり、死に至ったり、人工透析により多くの生活時間が奪われます。

### 糖尿病が引き起こす合併症

- 歯周病 歯**  
歯を支えている組織が破壊され、重症化すると歯が抜ける。
- 脳梗塞 脳**  
脳の血管が詰まり、手足のまひや言語障害などを起こす。
- 糖尿病神経障害 足**  
足のしびれや痛み。重症化すると足切断も。
- 糖尿病網膜症 目**  
視力低下、視野が狭くなる。進行すると、失明する場合も。
- 心筋梗塞 心臓**  
心臓を動かす筋肉の血管が詰まり、呼吸困難や意識障害、心停止になることも。
- 糖尿病腎症 腎臓**  
初期には症状がほとんどないが進行すると腎不全になり人工透析(※)に。

※人工透析  
働けなくなった腎臓の代わりに、機械を使って血液から有害な老廃物を除く治療。

治療を途中でやめないで!

葛飾区医師会理事  
三尾 仁医師(写真左)  
島本 文裕医師(写真右)



糖尿病の合併症である糖尿病腎症が悪化すると、人工透析治療が必要になります。人工透析治療は一般的に週3回程度、1回当たり4時間以上の通院が必要で、日常生活や食事などに大きな制限が出てしまいます。

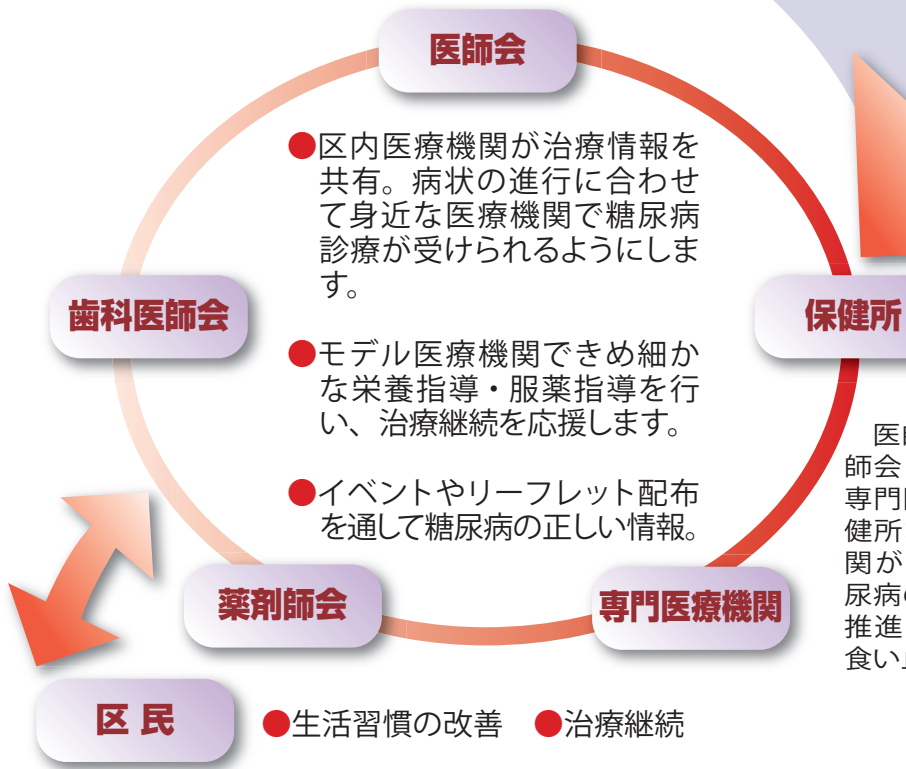
人工透析にならないためには、糖尿病治療を継続し、糖尿病腎症を悪化させないことが大切です。糖尿病は初期症状が出ないため、治療を途中でやめる方が数多くいます。放っておくと糖尿病腎症以外にも合併症を発症する恐れがありますので、根気よく治療を続けましょう。

「かつしか糖尿病アクションプラン」で、関係機関が一丸となって、人工透析治療に至る区民の方を減らしたいと思います。

葛飾区では

### かつしか糖尿病アクションプラン

を推進しています



医師会・歯科医師会・薬剤師会・専門医療機関・保健所など、関係機関が連携して、糖尿病の発症予防を推進し、重症化を食い止めます。

今から

はじめよう  
糖尿病予防

野菜を1日  
350g以上  
取りましょう

規則正しい食事  
をしましょう

1日1万歩を  
目標に  
歩きましょう

