

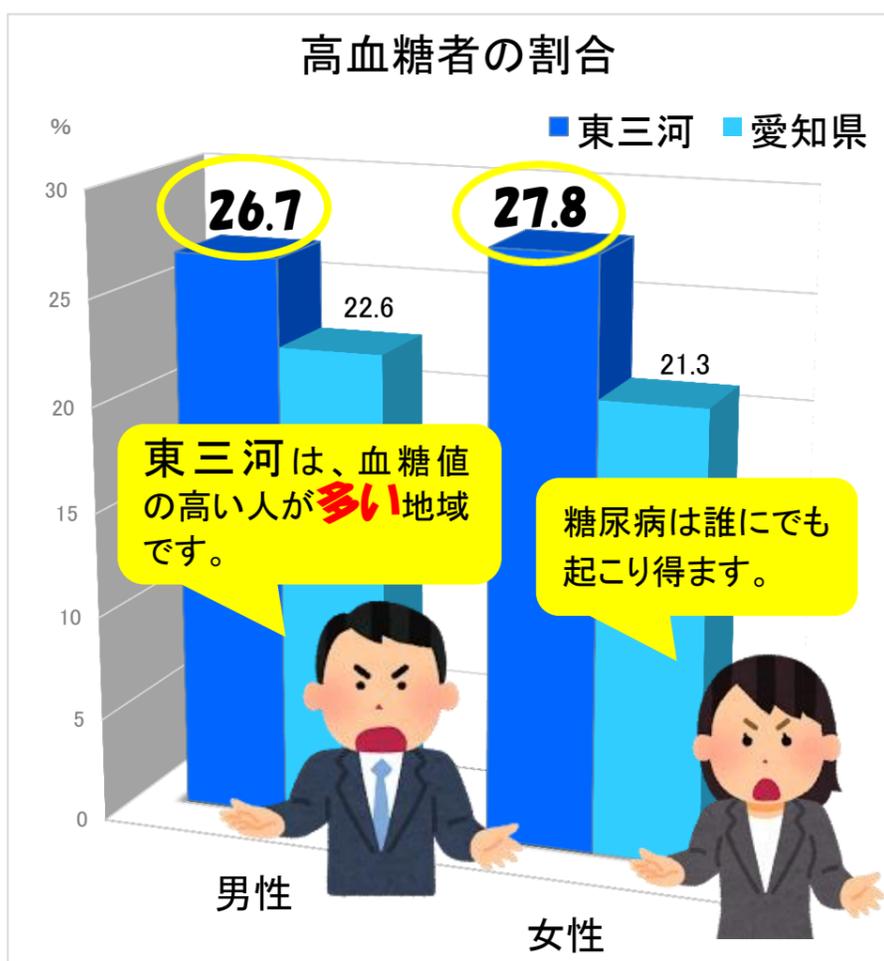
サイレントキラー

糖尿病

* 気づかぬうちに病気が進行し、いつの間にか手遅れになってしまう病気のこと

東三河の皆様、

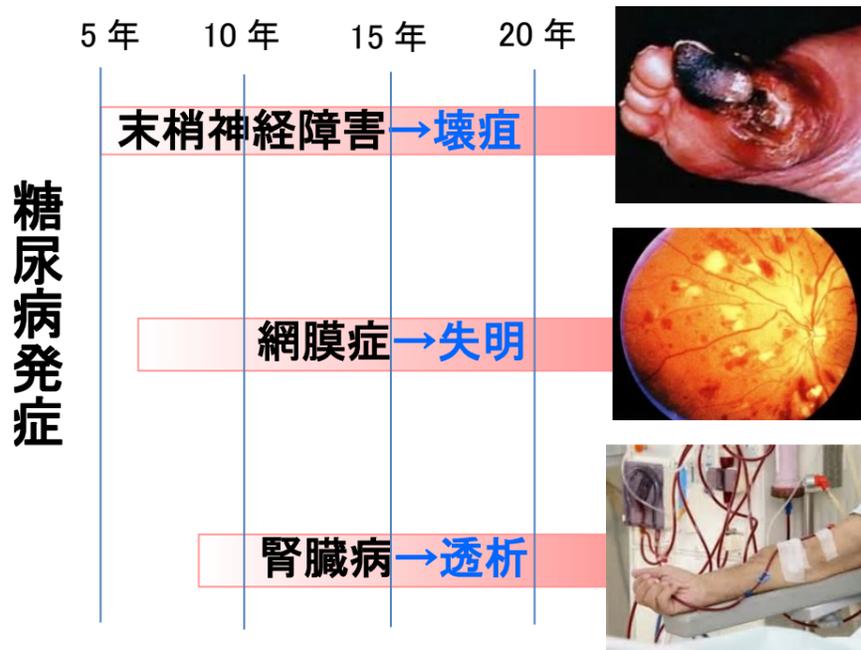
糖尿病に御注意!!



特定健診・特定保健指導情報データを活用した分析・評価 (愛知県)より抜粋:平成 25 年度分

あなたは、糖尿病を見逃していませんか？

糖尿病の初期は自覚症状がなく、多くの方が放置してしまいます。その間にも、病状がじわじわと悪化し、血糖値が高い状態が何年も続くと、合併症を引き起こす可能性があります。



健康を選んだAさん

(体験談)

健康について考えることなく、好きな物を好きなだけ食べる生活をしていた結果、血糖の異常を指摘され入院することになった。

入院中に、「今の生活を続けると、いつかは合併症で眼が見えなくなるかもしれない。でも、今なら、まだ間に合うかもしれない。」と思い、食事、運動に気をつけ、体重測定をする毎日となった。

効果は出て、体重はマイナス 8kg、HbA1c は 9.9% から 5.5% に改善できた。

薬を中止することができた今も、医師の指示通り通院は続けている。

糖尿病の悪化や合併症は、**予防**することができます！

ヘモグロビン・エイ・ワンシー: 過去 1~2 か月の血糖値の平均を表す指標

① 特定健診を受けて、HbA1c を確認

HbA1c ~5.5 5.6~

5.6~6.4 は、特定保健指導を受けましょう

6.5 以上は、精密検査が必要です

正常

糖尿病予備軍から糖尿病へ

(HbA1c が高いほど糖尿病になる可能性が高い)

急いで引き返しましょう

② 生活習慣の改善 運動と食事の見直しが重要！

③ 継続受診 自己中断しない！！