

糖 尿 病

- 糖尿病は、初期には自覚症状がほとんどないために、発見が遅れたり、治療中断例が多かったりする全身の病気で、主に血管系の障害をきたします。
- 糖尿病腎症、糖尿病網膜症等の合併症につながりやすく、発症すると生活の質を著しく低下させます。
- 2型の糖尿病は、肥満や食生活、運動、ストレス等の生活習慣が発症に密接に関連しており、生活習慣の改善により予防可能な疾病です。

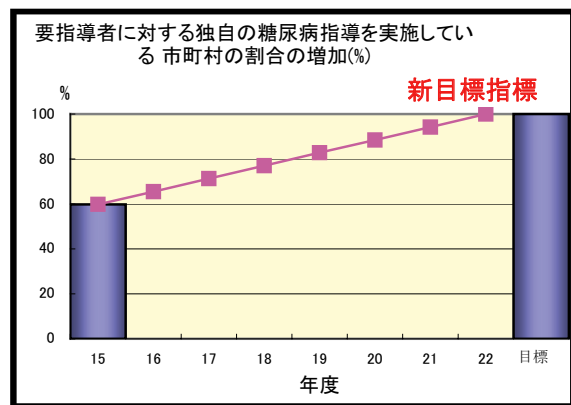
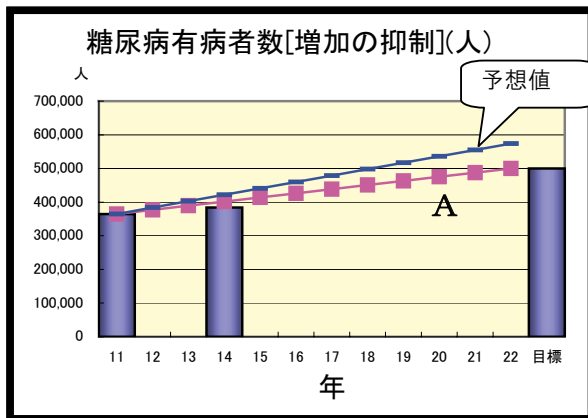
【中間評価の現状と課題】

(中間評価における指標の達成等の状況)

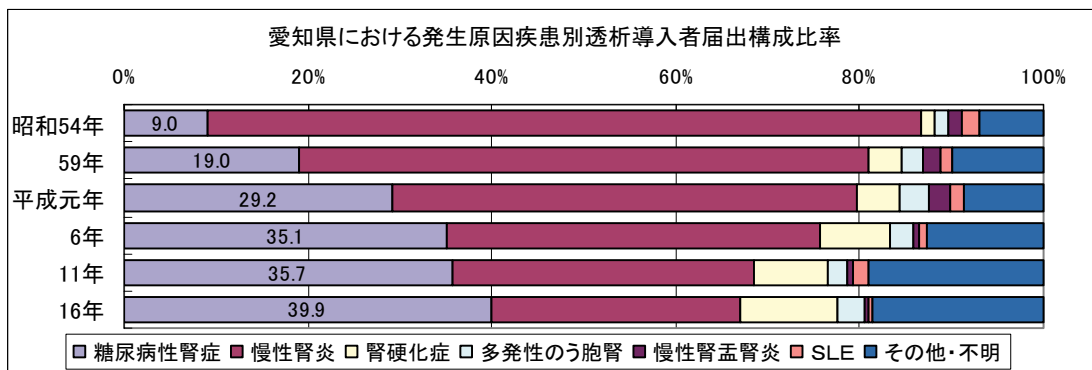
分 野	達成(A)	改善(B)	悪化(C)	保留(D)	不明(E)	合 計
糖尿病に 関する指標	4 (26.7%)	4 (26.7%)	6 (40.0%)	1 (6.7%)	0 (-)	15 (100%)

(現状と評価)

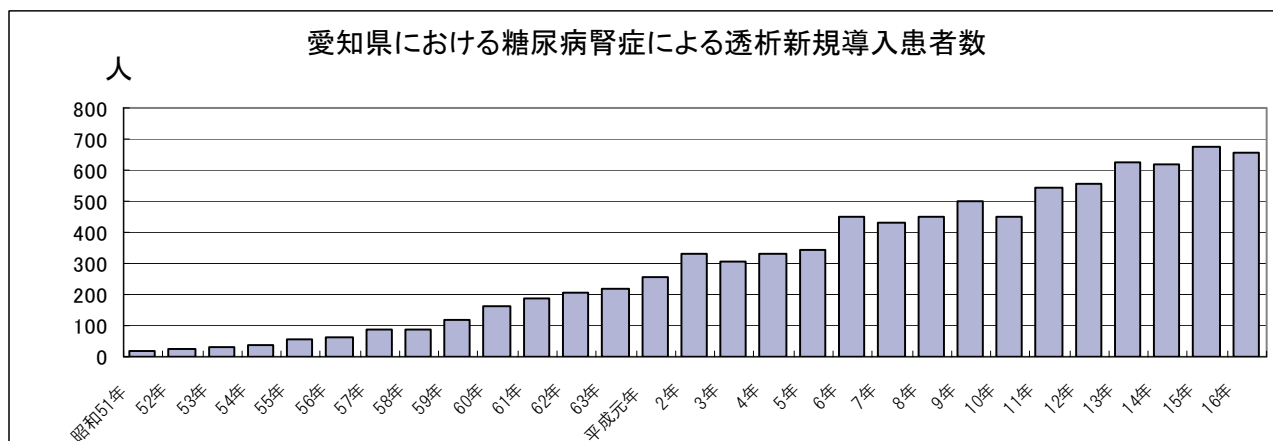
- 耐糖能異常者の割合が増加しています。
- 20～60歳代男性の肥満の割合が増加しています。
- 健診後のフォロー体制が十分でないところがみられます。



* 予想値＝生活習慣の改善がない場合に予想される数値



資料:財団法人愛知県腎臓財団調べ



資料：財団法人愛知県腎臓財団調べ

(課題)

- 保健指導の枠組みや具体的な指導技術の提供が必要です。
- 糖尿病有病者の増加の原因となる肥満について、20～60歳代男性を意識した対策が必要です。
- 医療機関等関係団体での連携を一層深めた糖尿病対策の充実が必要です。

【 取組方向 】

(県民自らの取組)

- 糖尿病の正しい知識を習得します。
- 自分の適正体重を維持します。
- 日常生活の中で、意識的に歩いたり、階段を使ったりするなど積極的に体を動かします。
- 自分に合った食事量を知り、それを守ります。
- 定期的に健康診査を受診します。

(関係機関の取組)

- 健康診査の受診率の向上を図り、糖尿病ハイリスク者の早期発見に努めます。
- 保健関係機関や医療機関と連携を強化し、糖尿病ハイリスク者が、自ら自己管理できるよういつでもどこでも相談・指導できる体制を整備します。
- 就労者並びに事業主の糖尿病予防に関する側面的な支援を積極的に推進していきます。
- 学校等教育機関において、小児期からの生活習慣についての健康教育を推進します。

(行政の取組)

- 県は、市町村が実施する健診に対して、分析・評価を実施して、糖尿病リスクファクター等を明確にした情報を提供します。
- 地域健康づくりボランティアの養成・育成を推進していきます。
- 市町村、企業の糖尿病指導者の養成を推進します。
- 住民が糖尿病予防に取り組むことができる環境整備を推進していきます。



【指標・目標】

番号	重点項目	種類	項目	指標	資料	新目標	県独自指標	策定時ベースライン値	中間評価時		
									直近値	判定区分	新目標値(単位等)
1	○	健康	糖尿病有病者数の増加の抑制	糖尿病有病者数(人)	厚生労働省「糖尿病実態調査」より推計			365,000	384,000	A	500,000 人以下
2		健康	糖尿病腎症による新規透析導入者数の増加の抑制	新規透析導入者数(人)	愛知県腎臓財団「慢性腎不全患者の実態」			451	655	C	600 人以下
3		健康	耐糖能異常率の増加の抑制	40、50歳代男性の耐糖能異常者の割合(%)	愛知県「老人保健法等による健康診査の結果報告」	○	○	—	17.8	—	18 %以下
4		健康	肥満者の減少(再掲)	20～60歳代男性の肥満者の割合(%) (再掲)	愛知県「生活習慣関連調査」			22.0	24.2	C	15 %以下
				40～60歳代女性の肥満者の割合(%) (再掲)				17.6	15.3	A	12 %以下
5		行動	日常生活における歩数の増加(再掲)	1日の歩数(男性)(歩)(再掲)	厚生労働省「国民健康・栄養調査(愛知県)」			7,721	7,856	B	8,700 歩以上
				1日の歩数(女性)(歩)(再掲)				8,421	6,599	C	8,700 歩以上
6		行動	量、質ともにきちんとした食事をする人の増加(再掲)	1日最低1食、きちんとした食事を家族等2人以上で楽しく、30分以上かけてとる人の割合(%) (再掲)	愛知県「生活習慣関連調査」			65.1	62.3	C	80 %以上
7		行動	脂肪エネルギー比率の減少(再掲)	1日当たりの平均脂肪エネルギー比率(%) (再掲)	厚生労働省「国民健康・栄養調査(愛知県)」	○		26.3	26.4	C	20%以上 25%未満
8		行動	外食や食品を購入する時に栄養成分表示を参考にする人の増加(再掲)	栄養成分表示を参考にする人の割合(%) (再掲)	愛知県「生活習慣関連調査」	○		11.5	10.7	D	40 %以上
9		行動	自分の適性体重を維持することのできる食事を理解している人の増加(再掲)	食事を理解している人の割合(男性)(%) (再掲)	愛知県「生活習慣関連調査」			58.1	59.7	B	80 %以上
				食事を理解している人の割合(女性)(%) (再掲)				63.4	64.1	B	80 %以上
10		環境	糖尿病教室開催医療機関数の増加	一定基準の教育入院カリキュラム実施医療機関数(施設)	愛知県医療機関医療機能調査	○		46	110	A	110 施設以上
11		環境	外食の栄養成分表示店指定数の増加(再掲)	栄養成分表示店指定数(件)(再掲)	愛知県「栄養成分表示店定着促進事業報告」			130	1,377	B	3,000 件以上
12	○	環境	健診後のフォロー体制の整備	要指導者に対する独自の糖尿病指導を実施している市町村の割合(%)	愛知県「糖尿病関係調査」	○	○	—	67.4	—	100 %

注) = 策定時の目標値を変更しました。



エアフィーからの提案

糖尿病予防のポイントを教えます！

わが国の糖尿病患者の90%以上が、『2型糖尿病』です。
この型は、生活習慣の影響を受けることにより、発病しやすくなると言われています。

【予防のポイント】

- ①標準体重を維持する ②食べすぎない ③週120分以上の運動をする ④ストレスをためない ⑤アルコールは適量にする



ウエスト周りの増大は糖尿病のきざしです。
糖尿病の初期は、自覚症状がないことが、ほとんどです。
定期的(年に1回)に健康診断を受け、早期発見・生活習慣の改善に努めましょう！

- また、
- ①よくのどがかわき、水分をよくとる。
 - ②尿の回数が多く、また一回あたりの尿の量も多い。
 - ③だるくて疲れやすい。
 - ④よく食べるのに体重が減った。
- などの症状が1つ以上ありましたら、糖尿病が悪化している可能性があります。
至急受診するようにしましょう！



エアフィーからの 提案

糖尿病は早めの対策と 気長なフォローが大切です！

糖尿病(2型糖尿病)は、早く見つければ、薬を使わなくても食事のコントロールや運動など生活習慣の改善により血糖値が下がっていきます。また、血圧や中性脂肪、コレステロールなどにも注意をする必要があります。

下に示した合併症予防にも大切なのは、健康的な生活習慣を維持したうえで、定期的に健診・診察を受け、良いコントロールを続けることです。

血糖コントロールにより防ぐことのできる病気

脳梗塞

健常者より3~5倍発症しやすくなります。

糖尿病網膜症

糖尿病三大合併症のひとつで、成人の失明原因の第1位。

歯周病

健常者より数倍発症しやすく、重症化します。悪化すれば、歯が抜けることに。

糖尿病神経障害

糖尿病三大合併症のひとつ。手足のしびれ、痛み、感覚まひ。

動脈硬化

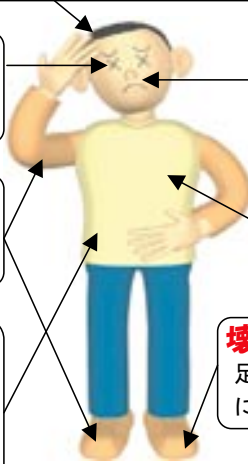
健常者より数倍も早く進み、バイパス手術費用には約300万円(入院費含む)かかります。

糖尿病腎症

糖尿病三大合併症のひとつで、新規透析導入患者数原因の第1位。人工透析費用には年間約550万円かかります。

壊疽(えそ)

足の血行不良による症状。最悪の場合には足を切断することになります。



合併症は予防できる！！

- ★ 血糖コントロールにより、HbA1cを1%下げると合併症の危険が半減します！
HbA1cを2%下げると合併症の危険はなんと4分の1に減ります！
- ★ 血圧コントロールにより、血圧を10mmHg(154/87mmHgより144/82mmHg)下げると合併症の危険が約3分の1に減ります！

【用語の説明】

糖尿病が強く疑われる人

空腹時血糖におけるヘモグロビン A1c6.1%以上又は、糖尿病に関するアンケートで、現在、治療を受けていると回答した人

糖尿病の可能性がある人

空腹時血糖におけるヘモグロビン A1c5.6%以上 6.1%未満で、糖尿病に関するアンケートで、現在、治療を受けていないと回答した人

糖尿病有病者

糖尿病が強く疑われる人並びに、糖尿病の可能性のある人の合計数

耐糖能異常者

インスリンの分泌量が減るかその作用が弱くなるかにより、血液中の糖分量が増加している者や服薬を必要としない初期の糖尿病患者

2型糖尿病

糖尿病患者全体の90%以上を占め、インスリン分泌不良や俊約遺伝子などの遺伝的要因と、食べ過ぎや運動不足などの生活習慣が影響して発症。中高年者(30歳以上、特に40歳から60歳)に多く、食事療法、運動療法、必要によっては薬物療法などが有効である。

1型糖尿病

すい臓でインスリンというホルモンをつくる内分泌細胞が、免疫異常やウイルス感染などにより、破壊され、なくなってしまった結果糖尿病になるタイプ。多くは15歳未満の子どものみられるため、若年型糖尿病と呼ばれることもある。治療には、インスリンを注射で補充する方法がとられる。