11月9日から11月15日は ダイアベティスウィーク（全国糖尿病週間） 糖尿病の重症化予防にむけて

朝日町では公益社団法人四日市医師会のご協力を得て、健診の奨励や糖尿病の重症化予防に向けた医療機関への受診勧奨等をおこなっております。

今回は『糖尿病性腎症』についてお伝えします。

糖尿病から腎臓を守りましょう
～早期発見・早期治療・治療継続が大切です～



四日市医師会
糖尿病対策委員会
担当理事
医師　貝沼圭吾さん

糖尿病は、初期にはほとんど自覚症状がありません。しかし、高血糖の状態が長く続くと全身の血管が傷つき、さまざまな合併症を引き起こします。なかでも注意したいのが糖尿病性腎症です。腎臓の働きは、悪くなっても初期には症状が出にくいため、気づかないうちに進行することがあります。

腎臓を守るために大切なのは、次の３つです。

①健診を受けて、早く気づく
血糖値やHbA1c、腎機能、尿検査の結果を確認しましょう。

②異常を指摘されたら、早めに受診する
症状がなくても、健診で異常を指摘されたら医療機関へ相談しましょう。

③治療を続ける
血糖値がよくなっても、自己判断で通院や薬を中断しないことが大切です。糖尿病は、早く気づき、適切な治療を続けることで、合併症の発症や進行を防ぐことができます。

健診・早期受診・治療継続。
糖尿病啓発週間をきっかけに、ご自身の健診結果をもう一度確認してみませんか。

11月14日は「世界糖尿病デー」です。

厚生労働省の令和６年（2024）「国民健康・栄養調査」の結果によると、「糖尿病が強く疑われる者」は約1,100万人と推計され、平成９年以降増加しています。

重症化予防のためには早期発見・早期治療が重要です。ぜひ健診を受けてご自身の健康状態を確認しましょう。

糖尿病とは？

糖尿病は、血糖値が慢性的に高くなる病気で、放置すると心臓病や腎臓病、視力障害などの合併症につながることがあります。さらに、心筋梗塞や脳梗塞などの命にかかわる病気との関連も深いです。初期には自覚症状が少ないため、定期的な健康診断が重要です。

糖尿病のリスクは、健診でわかる数値からも見えてきます。以下の項目は、特に注意が必要な指標です。

糖尿病リスクを示す数値の目安

（参考：メタボリックシンドロームに着目した「特定健康診査」における保健指導・受診勧奨判定値）

●空腹時血糖値
正　常：99mg/dL以下
注　意：100～125mg/dL（糖尿病予備群）
要受診：126mg/dL以上（糖尿病型）

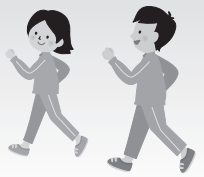
●HbA1c（ヘモグロビンA1c）
正　常：5.5%以下
注　意：5.6～6.4%（予備群）
要受診：6.5%以上（糖尿病型）

※HbA1cは、過去１～２ヶ月の平均血糖値を反映する指標です。
6.0%を超えると、生活習慣の見直しが必要です。

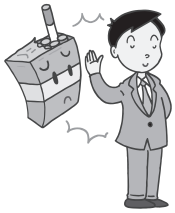
予防のカギは生活習慣改善

糖尿病の予防には、日々の暮らしの工夫が欠かせません。

- **食事**：野菜・魚・豆類・全粒穀物を意識し、甘味・脂質は控えめに
- **運動**：毎日30分のウォーキング。買い物ついでに遠回りするなど、日常の中で「動く」工夫を



- **体重管理**：特にお腹まわりに注意
- **睡眠とストレス管理**：睡眠は６～８時間を目安に。趣味や会話で気分転換を
- **禁煙と節酒**：喫煙は糖尿病リスクを高めます。週２回の休肝日もおすすめ



※上記は一般的な推奨であり、治療中の方は主治医の指示を優先してください。

出典・参考
・厚生労働省「スマート・ライフ・プロジェクト」血糖（糖尿病）
・公益社団法人）日本糖尿病協会（JADEC）
・日本生活習慣病予防協会（JPALD）