



おおさき・くりはら

北部健康かわら版

＼第3次みやぎ21健康プランをすすめましょう／

令和7年
3月発行
No.151

糖尿病について知ろう

～糖尿病は悪化させないことが大切です～

糖尿病とは？

血液中のブドウ糖の濃度を「血糖値」といい、この血糖値が多くなりすぎる病気が**糖尿病**です。

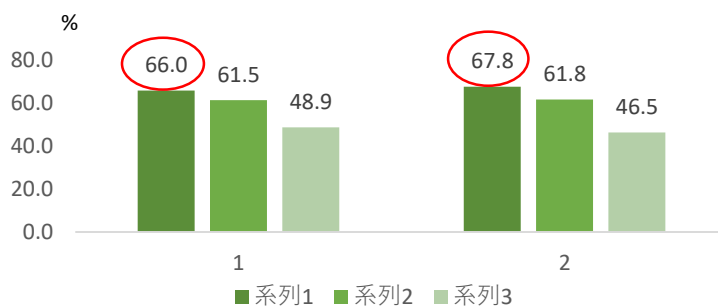
【保健指導や受診が必要なレベルは？】

血糖値（空腹時血糖） ➤ **100mg/dl以上**
又は
ヘモグロビンA1c ➤ **5.6%以上**

※血糖値（空腹時血糖）は空腹時の血糖値、ヘモグロビンA1cは過去1～2か月間の血糖値の状態を示しています。

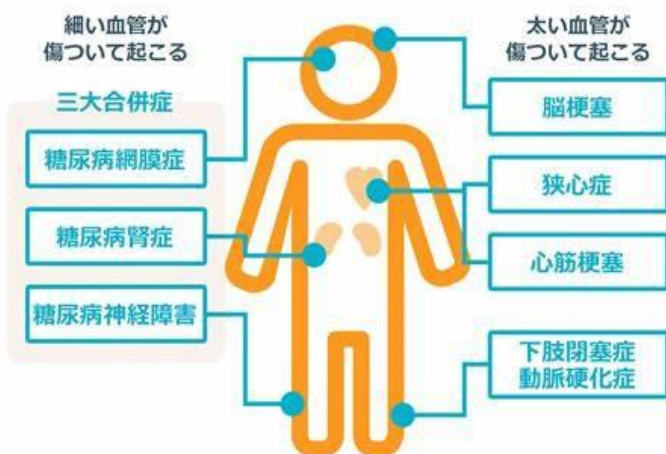
大崎・栗原地域は、男女ともヘモグロビンA1cが高い者の割合が県平均・全国平均を上回っています

ヘモグロビンA1c 5.6%以上の者の割合



＼血糖値が高くなるとなぜ良くないの／

糖尿病の主な合併症



初期には症状がほとんどありませんが、病気が進むと動脈硬化が進み、脳卒中や虚血性心疾患になりやすくなります。3大合併症として、**網膜症、腎症、神経障害**があり、失明や透析につながる病気でもあります。

＼糖尿病を予防するためには／

1 適正体重を維持する
・体重を計る習慣をつけましょう

2 意識して野菜を食べる
・野菜の1日の目標量は350g
（野菜料理5皿）

3 適度な運動
・ウォーキングなど有酸素運動には、血糖を下げる効果があります



＼糖尿病は悪化させないことが大切／

早期受診

治療継続



健康診断で血糖値を確認し、必要な場合は必ず再検査や受診をしましょう！かかりつけ医がいない方は、こちらを参考にしてください ➤

医療機関一覧を掲載しています



地域で働く皆様の健康づくりを応援する情報満載のサイト「**おおさき健康ナビ**」もご活用ください！

おおさき健康ナビ 検索

毎年3月1日から8日は
「女性の健康週間」です
厚生労働省「スマート・ライフ・プロジェクト」のホームページで特集されています。

