

11月14日は世界糖尿病デーです

糖尿病、 なめたらいかんばい！



11月14日にブルーライトアップされた熊本城です

誰でも、もちろんあなたも糖尿病になるかも知れません。

2007年の国民健康栄養調査では、日本の糖尿病患者数は890万人、予備群を含めると2210万人と推定されています。熊本県では、糖尿病患者数は14.1万人、予備群を含めると37.9万人(20才以上の4人にひとり)と推定されています。

糖尿病は、人工透析導入の原因の第1位、失明の原因の第2位です。

健康的な食事と運動により、多くの人は糖尿病の予防や管理ができます。一方、放置すると恐ろしい合併症を引き起こしてしまいます。

- ◎ 20歳のときより体重が10%以上増えている。
- ◎ 妊娠中に血糖値が上がったことがある。
- ◎ 健康診断で血糖値、あるいはHbA1cが高いといわれた。



「ブルーサークル」は
糖尿病撲滅のための
世界共通のシンボルマークです。

血糖値の値により以下の表に従ってください。

空腹時血糖値(朝食前血糖値)	その後の取り扱い方
100 ~ 109 mg/dl	他の病気(血圧が高い、肥満である、悪玉コレステロールが高いなど)がある人、血縁関係の方に糖尿病の方がいる人は、ぜひ医療機関で指導を受けましょう。
110 ~ 125 mg/dl	医療機関で、「ブドウ糖負荷試験」を受けましょう。
126 mg/dl 以上	糖尿病が強く疑われるので直ちに医療機関を受診しましょう。

現在熊本県糖尿病対策推進会議では糖尿病の日常診療を中心的に担っていただく「糖尿病連携医制度」を推し進めています。裏面に「糖尿病連携医」の名簿を掲載しています。詳しくは下記ホームページをご参照ください。

熊本県糖尿病対策推進会議 http://www.kumamoto.med.or.jp/cts15_tounyou/

(熊本県、熊本県医師会、熊本県歯科医師会、熊本県栄養士会、日本糖尿病学会、日本糖尿病協会)