

今日から **予防!**

糖尿病

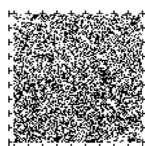


健康診断の結果で
糖尿病リスクを
チェック!

2ページへ

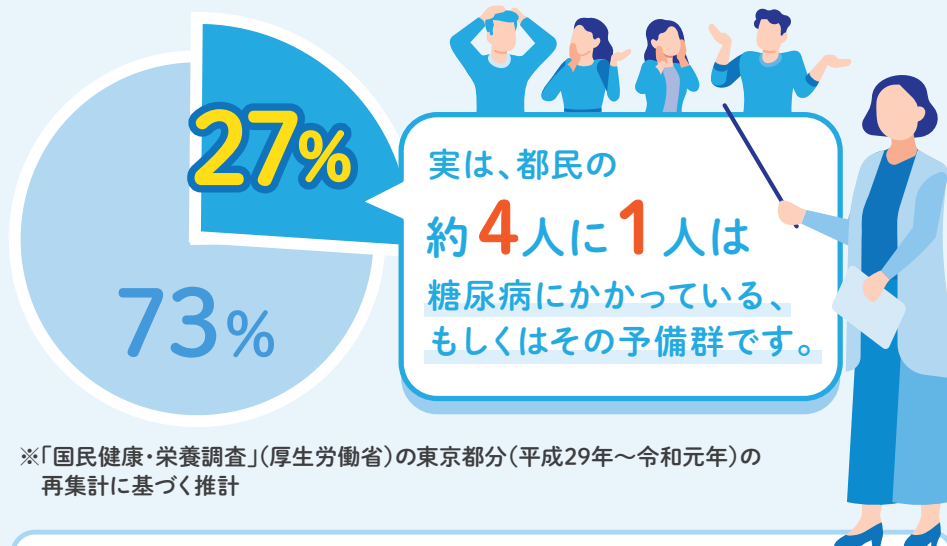


東京都



このマークは目の不自由な方の
ための「音声コード」です。

糖尿病は自分には関係のない病気だと思っていないですか？



● 糖尿病ってどんな病気？ ●

糖尿病は、血液中のブドウ糖の濃度(血糖値)が高い状態が長期間続く病気で、血糖値を下げるインスリンというホルモンの量が不足したり、働きが悪くなったりすることで起こります。

大きく分けると、^{すいぞう}膵臓のインスリンを作る細胞が破壊され、体の中のインスリンの量が絶対的に足りなくなることで発症する1型糖尿病と、過食や運動不足などによるインスリンの作用不足により発症する2型糖尿病があります。

日本の糖尿病の大部分を占めるのは、2型糖尿病です。

自分の糖尿病リスクを把握しよう

健診結果で糖尿病チェック!

糖尿病の予防や早期発見のためには、
健康診断が不可欠です。

必ず年に1回は健診を受診しましょう。

また、血糖値が高いなどの理由により、
医療機関の受診が必要とされた場合には必ず受診しましょう。

※健康診断は、加入している医療保険者(健康保険組合など)
又はお住いの区市町村などで受けられます



ウェブページで、
健診の結果を用いて**糖尿病のリスクを**
チェックすることができます。
まずは自分の体を知ることから
始めてみましょう。

健診結果de
糖尿病チェック



健診結果de糖尿病チェック

糖尿病のリスクを判断する際には、血液検査でわかるHbA1c(ヘモグロビンエーワンシー)や血糖値が知られます。これらの値が低めであれば、すぐに対策が必要です。

お手元に健康診断の結果を準備し、糖尿病リスクをチェックしてみましょう

私のHbA1c®は %

私の空腹時血糖値®は mg/dL

HbA1c(ヘモグロビン A1c)：過去1〜2か月間の血糖の状況を平均する値
※空腹時血糖値：18時間以上絶食したときの血糖値

④ どちらの方法でもチェックできます

あなたの糖尿病リスクは・・・

チェック!

糖尿病は“忍び”

健診結果は
この2種類を
チェック！

ヘモグロビンエーワンシー

HbA1c(%)

過去1～2カ月間の血糖の状態を示す値

5.6

空腹時血糖値(mg/dL)

10時間以上絶食したときの血糖値

100



正常値

2型糖尿病は、初期の段階では
自覚症状が全くないことが多く
早期発見のためには、
健診の定期的な受診により
血糖値などを測定する
必要があります。



寄る”病気です

6.5

126

要注意

要受診

進行すると、次のような症状が、非常にゆっくり、
少しずつあらわれます。しかし、はっきりとした症状
が出にくいいため、医療機関を受診せず放置して病
気を進行させてしまうケースも少なくありません。

高血糖による症状

- ✓ のどの渇き
- ✓ 頻尿
- ✓ 目がかすむ
- ✓ 体のだるさ
- ✓ 手足がむくみやすくなる など…

放置すると
大変な
ことに!

糖尿病は様々なリスクを引き起こします。

糖尿病は三大合併症（糖尿病性神経障害、糖尿病網膜症、糖尿病性腎症）をはじめとした合併症を引き起こすほか、虚血性心疾患など様々な病気のリスクも高めます。

● 三大合併症 ●

糖尿病網膜症

目の網膜の血管が傷ついたり破れる病気で、自覚症状のないまま進行します。重症化すると網膜がはがれる「網膜剥離」が起こり、失明する場合があります。

糖尿病性腎症

腎臓の糸球体を構成する毛細血管に傷がつくことで、老廃物や水分を体外に排出する機能が低下する病気です。重症化すると人工透析が必要になる場合があります。

糖尿病性神経障害

感覚神経や運動神経が鈍くなる障害です。けがに気づかず手当てが遅れて重症化し、足に潰瘍ができたり、壊疽（えそ）へと進行することもあります。

糖尿病により高まる健康リスク

虚血性心疾患

約**3**倍

脳卒中

約**2~3**倍

歯周病

約**2.6**倍

認知症

約**2**倍

うつ

約**2**倍

がん

約**1.2**倍

糖尿病を予防するためには、**健康診断による定期的なチェック**や、**運動**、**食生活**など日々の**生活習慣**の見直しが大切です。まずは、できることから始めてみましょう。



「**生活習慣の見直し**」と言っても、何から始めれば
いいかわからない…

まずは…

生活習慣をチェックしてみませんか？

☒ 糖尿病予防のための
生活習慣チェックはこちら



予防のための習慣

🍴 栄養・食生活

朝

☑ 朝食を食べて、生活リズムを整えよう

規則正しく食事を摂ると、血糖値の急激な上下が起きにくくなります。

☑ しっかり噛んで味わおう（目安は30回）

満腹感、食事を始めて20分ごろから得られます。よく噛んで味わうことで、食べすぎによる血糖値の上昇を防ぎましょう。

昼

☑ 昼食には野菜や海藻で食物繊維を しっかり取ろう

食物繊維は糖質の吸収を緩やかにし、
血糖値の上昇を抑えてくれます。



野菜の摂取量の目標は1日あたり350g
無理なく摂取するためのガイドブック
「野菜あと一皿!」はこちら



晩

☑ 夕食は早め&軽めを心がける

遅くなる時は主食（ごはん等の炭水化物）だけ早めにとり、
夕食は主菜・副菜だけにするなど工夫してみましょう。

☑ お酒は飲み過ぎない

アルコールは1日20g（ビール500ml缶1本分）までに
抑えるのが目安です。

☑ 夕食・間食は極力控える



身体活動・運動



平日

☑ まずは「あと10分多く体を動かす」を目標に

早歩きにする、できるだけ階段を使うなど、日常生活の中で、今までよりも体を動かすことから始めてみましょう。

☑ 30分に1回は椅子から立ちあがって身体を動かそう

デスクワークなどで座っている時間が長いとエネルギーが消費されず糖尿病のリスクを高めます。

☑ 食後は身体を動かそう

散歩やストレッチなど軽い運動で、食後の急激な血糖値の上昇を防ぎましょう。

☑ 入浴前に体重をチェックしよう

毎日決まったタイミングで体重を測ることで「見える化」しましょう。



休日

☑ ウォーキングなどの有酸素運動にチャレンジ

ウォーキングや水泳などの有酸素運動は、特にインスリンの働きを高める効果があります。健康づくりに理想とされている1日8,000歩（高齢者は6,000歩）を目指してみましょう。

散歩に最適なウォーキングマップが満載！

お気に入りのコースを見つけよう

「TOKYO WALKING MAP」はこちら



予防のための習慣

休息・睡眠

休息

✓ 時々深呼吸して、心身ともにリラックス
ストレスが高い状態は、糖尿病のリスクを上げます。

✓ 自分に合ったストレス解消を心がけよう

強いストレスは、食欲を抑えるホルモンの働きを鈍くして
血糖値を上げるホルモンを増やしてしまいます。

自分に合った方法を見つけよう
「ストレスとの上手な付き合い方
guide book」はこちら



睡眠

✓ 夕方以降はノンカフェインの飲み物にする

覚醒作用のあるカフェインは、入眠を妨げ睡眠の質を
悪化させます。

✓ めるめのお風呂にゆったりつかろう

就寝1〜2時間前に入浴することが、スムーズな入眠に
つながります。



✓ 就寝前にスマホやタブレット端末などを見ない

体内時計に悪影響を与えて、寝つきが悪くなる原因になります。

✓ 睡眠時間は短すぎず、長すぎず

糖尿病リスクが低いのは7〜8時間の睡眠です。
無理のない範囲で心がけましょう。

あなたの眠り方をチェックしよう！
「眠り方改革してみませんか？」はこちら





その他心がけたいこと

✓ お口の中の健康も大事

歯周病は歯茎の炎症から起こる病気ですが、糖尿病を悪化させる原因にもなります。歯磨きなどの日常的な口腔ケアや、かかりつけ歯科医による定期的な歯科検診等により、歯・口腔の健康を保ちましょう。

✓ 卒煙にチャレンジ

喫煙は交感神経を刺激して血糖値を上昇させるだけでなく、体内のインスリンの働きを妨げます。

あなたの「ちょっと実行」を 宣言しよう！

糖尿病の予防のためには、生活習慣をちょっと見直すことから始めることが大切です。このガイドブックで紹介している糖尿病予防のための生活習慣を参考に、今日から心がける「ちょっと実行」を宣言してみましょう。

合言葉は…

「ちょっと実行、ずっと健康。」

Xアプリを開いてから
二次元コードを
読み取り、
宣言を投稿しよう！



Q & A



Q.若いし、痩せているから、糖尿病にはならない？

A.糖尿病は、年齢・体型に関わらず、罹患する可能性があります。若い方や痩せている方でも油断大敵ですよ！



Q.特に体調は悪くないから、糖尿病は大丈夫？

A.糖尿病は、初期にはほとんど症状がなく、症状が出た時には、進行していることが多い病気です。定期的に健診を受け、血糖値などを確認し、予防と早期発見に努めましょう。



Q.糖尿病の予防は難しい？

A.このガイドブックを参考にして、まずは、できることから、毎日続けられる程度でいいので、始めてみよう！



健康づくりポータルサイト
「とうきょう健康ステーション」はこちら



監修

東京慈恵会医科大学 糖尿病・代謝・内分泌内科 主任教授 西村 理明
株式会社キャンサースキャン 代表取締役社長 福吉 潤

編集・発行

東京都保健医療局保健政策部健康推進課健康推進担当
東京都新宿区西新宿二丁目8番1号

TEL.03-5320-4356

登録番号 (6) 134

令和6(2024)年10月発行

r270

古紙パルプ配合率70%再生紙を使用

リサイクル適性(A)

この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。