

ダイアベティスウィーク(糖尿病週間)では、糖尿病の正しい知識や理解を広めるとともに、糖尿病のある人が安心して社会生活を送ることができる環境づくりを目指しています。市では、健診や健康相談、糖尿病の重症化予防などを通じて、市民の皆さんの健康づくりをサポートしています。糖尿病のある人も、そうでない人も、この機会に糖尿病について学び直してみませんか。

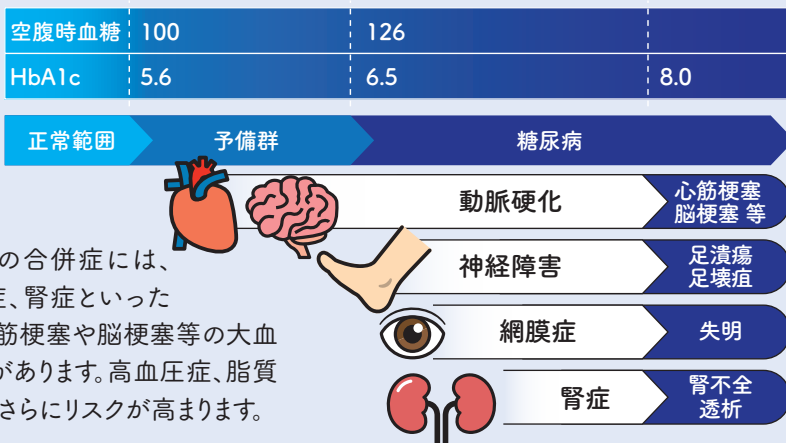


糖尿病とは

インスリン(血糖値を下げるホルモン)が十分に働かないことで慢性的に血糖値が高い状態が続く病気のことです。初期の段階では自覚症状がないことが多く、定期的な受診が必要です。治療を開始しなかったり、治療を中断してしまうと、動脈硬化や合併症が生じるようになります。

！ 糖尿病の合併症

糖尿病の慢性期の合併症には、神経障害、網膜症、腎症といった細小血管症と、心筋梗塞や脳梗塞等の大血管症(動脈硬化)があります。高血圧症、脂質異常症等があるとさらにリスクが高まります。



予防・重症化予防のためにできること

●生活習慣病予防健診

「自分は大丈夫」と思っている、気づかぬうちに血糖値が高くなっていることがあります。まずは健診で自分の体の状態を確認してみませんか？ 加賀市の健診では、過去1～2か月の血糖値の状態を調べるHbA1c検査や、糖尿病の合併症につながる腎臓の状態を調べるクレアチニン、蛋白尿などを測定します。

定期的に医療機関へ通院している人もしていない人も年に一度健診を受けて自分の健康状態をチェックしましょう！

●歯周病検診

歯周病が悪化すると、血糖値を下げるインスリンの働きが悪くなり、糖尿病が進行するといわれています。歯周病予防や早期発見のために、歯の健康をチェックしてみましょう。

【集団健診】(予約不要)

対象:19歳以上の市民

とき:11月29日(日)(受付 8:30～10:00)

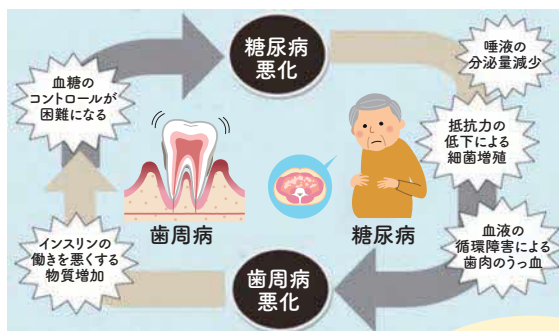
ところ:かが交流プラザさくら

持ち物:加賀市歯周病検診受診券(無料クーポン券)

または受診はがき

※医療機関でも実施しています。(12月28日(月)まで)

図 健康課 ☎0761-72-7865



詳細は市HPをご確認ください。



R8年度の集団健診会場でクイズを実施したところ236人が回答

「20g」を選んだ人は、約4人に1人でした！1日の「20g」には、お菓子や甘い飲み物だけでなく、料理に使う砂糖なども含まれます。ちなみにプリン70gで11gの砂糖が含まれています。「自分はどれくらいとっているかな？」普段の食事を振り返ってみましょう。



正解は③20g(成人)

※ただし、糖尿病の人、HbA1cが6.0%以上の人、60歳以上の人、BMI30以上の方は、1日10gが目安です。

11月9日(月)～11月15日(日)は
ダイアベティス*ウィークです。
糖尿病を知ることから、健康づくりをはじめませんか？

*「糖尿病」から世界共通語の「ダイアベティス」へ

クイズ

Q:1日における砂糖の適量は？

- ①10g ②15g
③20g ④25g

参考

スティックシュガー1本=3g
Sugar Sugar