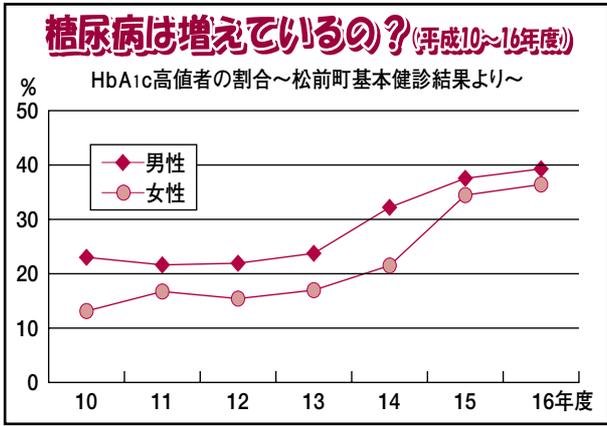




(表1)

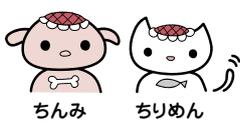


ご存知ですか? 21世紀の国民病といわれる糖尿病が松前町にもすっかり浸透しています。

表1をご覧ください。松前町の基本健診の結果からも分かるように、HbA1c(ヘモグロビンエーワンシー・過去1~2か月前の平均血糖を反映した指数)高値者は、なんと3人に1人という驚くべき割合でした。松前町の成人の3割は、糖尿病または糖尿病予備軍であると考えられます。

また、その割合は増加傾向にあり、

初! 糖尿病が松前町民病



食生活が豊かになって高エネルギー・高脂肪食になる一方、運動不足であることが原因となっています。

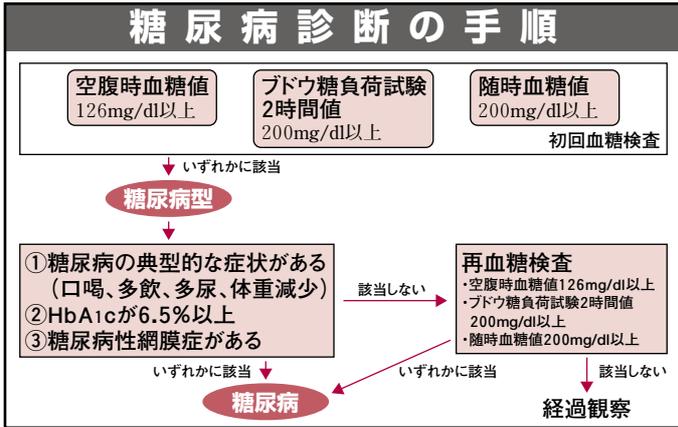
HbA1cは5.5%以上が高値です。意外と自分がそうであることを知らない人も少なくありません。あなたのHbA1c値はどうですか?

表2もチェックしてみましょう。

糖尿病予備軍
!!まだ大丈夫ではありません!!

糖尿病は症状がないまま進行するの
で病識を持ちにくいのですが、「糖尿
病になる可能性が高い」ということ
です。糖尿病は血管障害ですから、早
い時期から動脈硬化性の疾患(狭心症・
心筋梗塞など)の危険因子となります。
そのまま放置し進行してしまうと、糖
尿病に固有の3大合併症(失明の原因
となる網膜症、透析導入につながる腎
症、神経症)が起ってしまいます。「自
分は大丈夫だろう」と思っていた...「も
っと前から気を付けていれば良かった...」
などが糖尿病患者さんから多く聞かれ
る声です。糖尿病になってしまわない
よう、また、糖尿病の方は進行しない
よう予防が大切です。

(表2)



**あなたの予防は何番?
自分を知って予防しましょう!**

- ① 糖尿病の予防(異常なしの方)
- ② 糖尿病発症及び動脈硬化の予防
(糖尿病予備軍の方)
- ③ 動脈硬化及び糖尿病3大合併症(の
進行)の予防
(糖尿病と診断されている方)

↓あなたの予防は?... ()番

①~③それぞれ予防のポイントはありますが、大きくは左記の3つです。

- ・食へ過ぎない
- ・運動をする

総合的管理を。

皆さん、分かっているけれどもできない、続かないことがあるものです。病院にかかっている方は医師に相談したり、栄養指導や糖尿病教室を実施しているようでしたら、積極的に利用しましょう。保健センターでは、糖尿病を町の健康課題のひとつとして健康増進計画(みんな松前一元気計画)を策定し推進しています。今年度初めて実施した糖尿病予防教室では、糖尿病予備軍の方を呼びかけ男性12名、女性15名が集まり、医師の講演日は一般の方にも開放し、糖尿病の方や家族、糖尿病に関心のある方など皆さんが一体となって糖尿病について正しい知識を確認しました。そのほか、健診後の相談会や文化祭の健康コーナーでも糖尿病をテーマに取り上げたほか個別栄養相談なども随時受付けていますのでお気軽にご相談ください。糖尿病が気になっ
ているけど放置している方も今からやれそうなおことから生活を改善してみませんか! 予防も治療も自己管理が決め手☆これだけ身近になった糖尿病とうまく付き合っていきましょう。

問い合わせ
保健センター ☎9985-4118