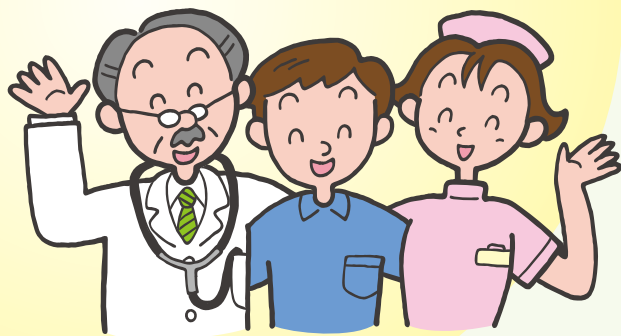


血糖値が高め、糖尿病だとわかったら

- ◆症状がなくても定期的に受診し、**食事・運動・喫煙**などの**生活習慣の改善**をしましょう。
- ◆食事療法、運動療法、薬物療法などの**治療は**、主治医とよく相談しながら**継続**しましょう。

糖尿病の悪化や合併症は 予防することができます!!

- 定期的な健診による早期発見
- 生活習慣の改善
- 治療の継続



《リーフレットについてのお問い合わせ》

山形県置賜保健所 保健企画課 健康企画担当 電話 0238-22-3004

糖尿病を知っていますか？

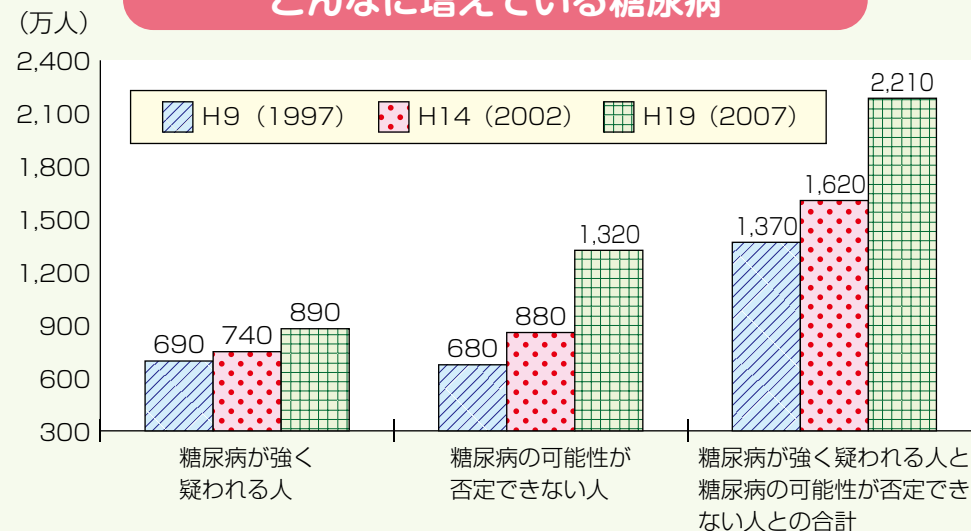
食べ物に含まれるブドウ糖は体内に取り込まれると、エネルギーとして利用されます。しかし、血糖を下げるホルモンである**インスリン**の作用が弱いと**血糖値**が高くなり、このような状態が続くと様々な**合併症**を発症することが問題となっています。



糖尿病は誰にでも関係がある病気です。

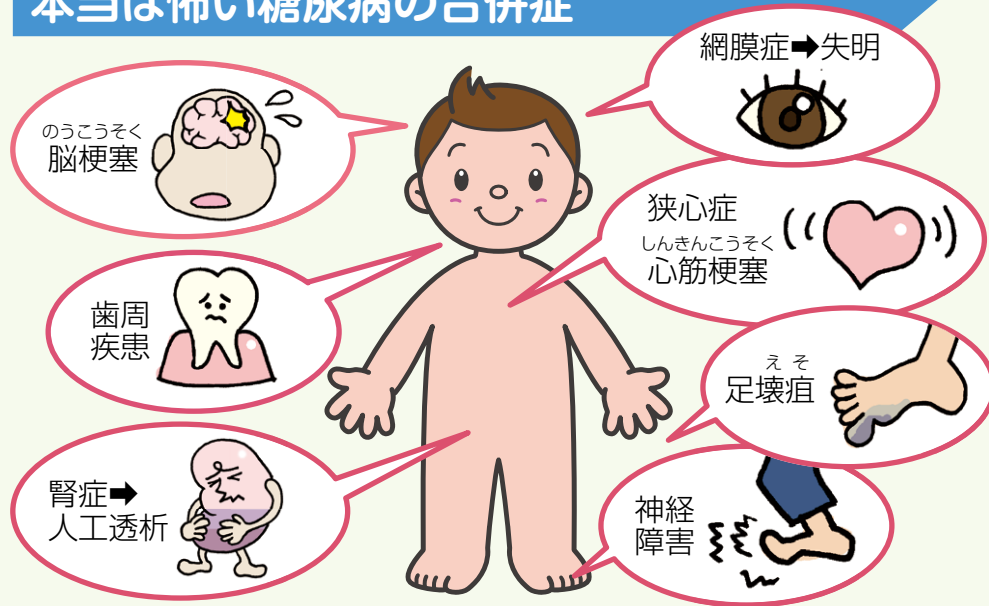
カロリーの摂りすぎや、運動不足、不規則な生活などから内臓脂肪が溜まったり、ストレス、喫煙などが重なると、誰でも糖尿病になる危険があります。

こんなに増えている糖尿病



資料：厚生労働省「平成19年国民健康・栄養調査結果の概要」

本当は怖い糖尿病の合併症



自分の血糖値を知ろう！

糖尿病は、初期段階ではほとんど症状がないため、身体の異常に気付いたときには病状が進んでいることが多いのです。糖尿病の傾向を早期に発見するには、**定期的に血糖値の検査を受けることが必要**です。

糖尿病を判定するための血糖値の主な検査

検査	どんな検査
空腹時血糖値	9時間以上絶食したあとの空腹時に血液を採取し、血液中のブドウ糖の量を調べます。
ヘモグロビンA1c	ブドウ糖と結びついたヘモグロビンを調べます。いつでも検査ができ、過去1～1.5ヶ月間の平均血糖値を反映します。
ブドウ糖負荷試験 (OGTT)	一定量のブドウ糖を飲み、血糖値の変化のパターンを見て、糖尿病かどうかを調べる検査です。

※検査結果については、かかりつけ医師、職場の保健師等からよく説明を聞いてください。

血糖値の検査を受けるには

特定健康診査【高齢者医療確保法】、定期健康診断【労働安全衛生法】などを受けましょう。

40歳から74歳の農業、自営業、経営者、主婦、アルバイトなどの方

特定健康診査の対象です。

【問い合わせ先】

- 国民健康保険の方……市町村の担当課
- 全国健康保険協会（協会けんぽ）の加入者
本人と被扶養者……協会けんぽ山形支部

40歳から74歳の会社等に雇用されている方

定期健康診断と特定健康診査両方の対象です。

【問い合わせ先】

- 会社の健康管理担当者にご確認ください。

39歳までの会社等に雇用されている方

定期健康診断の対象です。

【問い合わせ先】

- 会社の健康管理担当者にご確認ください。

39歳までの農業、自営業、経営者、主婦、アルバイトなどの方

35歳以上の協会けんぽ加入者本人は協会けんぽの健診を受けられます。

【問い合わせ先】

- 協会けんぽ山形支部
- 市町村によっては、若い人達の健診を実施しているところもあります。

【問い合わせ先】

- 市町村の担当課

※血縁者に糖尿病の人がいる方は、積極的に血糖検査を受けましょう。