

11月14日は「世界糖尿病デー」

## 糖尿病の発症予防。重症化予防を！

■問い合わせ：保健センター成人保健グループ ☎64・1039

男性の糖尿病死亡率が高い龍ヶ崎市

平成28年の特定健診で、受診者42,555人中11,111人・26%の方が糖尿病、または糖尿病の可能性が否定できないという結果でした。これは、受診者の4人に1人に当たります。

全国と比べて、男性の糖尿病の死亡率が高い状況にあること、1件当たりの糖尿病の外来医療費が県内6位など、当市は糖尿病の発症と重症化予防が喫緊の課題となっています。

放置すると深刻な合併症に！

糖尿病は、インスリンというホルモンの分泌不足や働きが不十分になることで、慢性的に血糖値が高くなる病気です。そのままの状態に放置すると、三大合併症（神経障害、網膜症、腎症）の他、動脈硬化が進み、心筋梗塞や脳梗塞など深刻な合併症を起しやすくなります。

糖尿病と診断される前の「境界型（へ

モグロビンA1cが5.6〜6.4%」の段階から動脈硬化は始まっていますので、早期からの生活習慣の見直しが必要です。

糖尿病の発症予防・合併症予防は？

糖尿病は病気が進行するまで自覚症状を感じることはありません。そのため、体の状態を知るために健診を受けることが糖尿病についての正しい知識を得ることが重要です。

世界糖尿病デーに講演会を開催します

「忍び寄る病魔の手からいかに逃れるか？」

糖尿病・脂質異常症の実態と検査結果の見方そして健康管理のあるべき姿とは

サイレントキラーである糖尿病・脂質異常症の現状と対策について、専門の先生からお話をいただきます。



希望者は、管理栄養士による個別相談（講演会終了後・要予約）、血管年齢測定（先着順／午後1時〜1時20分・講演会終了後〜午後3時30分）ができます。

講演会は予約不要、無料。ぜひ、ご参加ください。

▼日時：11月14日（火）

午後1時30分〜3時

▼場所：龍ヶ崎済生会総合健診センター3階済生会ホール（済生会病院隣）

▼講師：飯野クリニック

副院長・小林和人先生

▼持ち物：健診結果

●世界糖尿病デーって？

平成18年に国連が11月14日を「世界糖尿病デー」と認定。世界中で糖尿病抑制推進キャンペーンを行います。

健康相談を行っています

糖尿病の予防も治療も、基本は食事療法と運動療法です。

保健センターでは、保健師と管理栄養士が健康相談を行っています。ご希望の方はご予約ください。



### コラム

#### 足病 (足の神経障害)



糖尿病の合併症の一つに、足病（足の神経障害）があります。

糖尿病による足の神経障害は、足の指などの末梢から始まることが多く、足の感覚が鈍くなることで痛みをあまり感じなくなり、やけどや傷を負ってもなかなか気付かず、気が付いた時には傷が大きくなっていたり、足の形が変形していたりすることがあります。

悪化すると壊疽（傷が細菌に感染して化膿し、細胞が腐ってしまうこと）が起こり、足を切断することになる場合もあります。