

糖尿病を重症化させないためには どうしたらよいのでしょうか？

一定の血糖値を保つよう、**血糖コントロール**を行いましょ。

糖尿病と診断されたら

- 食事や運動の指導を受け、**適正な食生活**や**運動の実践**、**禁煙**を心がけましょ。
- 定期的に医療機関を受診し、**検査や治療を継続**しましょ。
- 合併症の予防のために、**眼科や歯科を定期的に受診**しましょ。

※血糖コントロールの方法は人によって違います。主治医の指示に従いましょ。

糖尿病連携手帳を携帯しましょ

糖尿病連携手帳は、糖尿病やその合併症等の適切な治療を継続的に受けるために必要です。

糖尿病連携手帳を持っていると

- 検査結果や治療方針、治療の経過等がわかります。
- 眼科や歯科等受診のとき、さらには災害時等の非常時にも、糖尿病の状態に応じた適切な治療が受けられます。

糖尿病治療を受けている方で手帳をお持ちでない方は、かかりつけ医に御相談ください。



(発行者：公益社団法人日本糖尿病協会)

栃木県の重症化予防の取組

栃木県では、「**糖尿病重症化予防プログラム**」を策定し、保険者(国保など)及び医療機関とともに、県民の皆様の糖尿病発症や重症化及び透析への移行を防止する取組を行っています。



作成者：栃木県保健福祉部健康増進課
TEL028-623-3095 FAX028-623-3920
令和元(2019)年10月作成

*このリーフレットは、栃木県ホームページでダウンロードすることができます。

栃木県 糖尿病 検索



糖尿病の発症と 重症化を予防するために

日本人は糖尿病になりやすい?!

日本人は、欧米人に比べ、生活習慣に起因する糖尿病(2型糖尿病)になりやすい体質(遺伝的素因)を持っていると言われています。そこに、食べ過ぎや運動不足による肥満が加わり、糖尿病になる人が増えています。糖尿病で医療機関を受診している人は全国では約330万人、**栃木県では約5万5千人**^{*1}と推定されています。
(※1：平成29年患者調査)

糖尿病はどんな病気ですか？

血液中の糖(ブドウ糖)を「血糖」といい、私たちの体には血糖を一定に保つ働きがあります。糖尿病はその仕組みが崩れて、**血糖が常に多い状態になる病気**です。発症早期には自覚症状がほとんどないため、悪い状態になってから気づくことが多い病気です。

あなたはいくつ当てはまりますか？

- | | |
|-------------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> 肥満気味である | <input type="checkbox"/> お酒をたくさん飲む |
| <input type="checkbox"/> 運動不足である | <input type="checkbox"/> 喫煙者である |
| <input type="checkbox"/> 朝食を抜く | <input type="checkbox"/> 40歳以上である |
| <input type="checkbox"/> 間食が多い | <input type="checkbox"/> 糖尿病の親や兄弟・姉妹がいる |
| <input type="checkbox"/> 夕食が遅い | <input type="checkbox"/> 妊娠中に高血糖や尿糖を指摘された |
| <input type="checkbox"/> 早食いである | <input type="checkbox"/> 高血圧症がある |
| <input type="checkbox"/> 野菜をあまり食べない | |

(参考)

- ・国立国際医療研究センター 糖尿病情報センターホームページ
- ・日本医師会ホームページ

当てはまる項目が多い人は糖尿病にかかりやすいので気をつけましょ。



栃木県