

健診で自分チェック!

今、小城市で問題視している健康課題の一つに『**糖尿病**』があります。今回、『**糖尿病**』がどんな病気なのか、どうしたら発見できるのかをご紹介します。

まだまだ低い特定健診の受診率

5月から国民健康保険加入者を対象に行う「特定健診」がスタートします。

年に1度、自分の健康チェックができる「特定健診」ですが、平成22年度の小城市の受診率は38・9%と低い状況です。

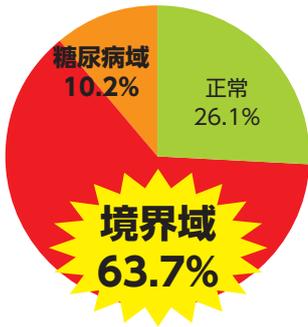
表1

《特定健診受診率》
平成22年度



表2

《特定健診血糖検査結果》
平成22年度



※糖尿病域…糖尿病と考えられる状態

注目すべきは、平成22年度に受診した方の6割が糖尿病予備群ということです。しかも10人に1人は糖尿病域にあり、これは県内の20市町中3位と上位の結果がでています。また、新規の透析患者も5年間で36人と増加傾向にあり、この中でも半数以上が糖尿病によるものです。

身近に迫る『糖尿病』とは

血糖値をコントロールするインスリンというホルモンの分泌量の減少や働きが低下し、血糖値が高い状態が慢性的に続く状態をいいます。

この病気は、痛みや身体の不調などの**自覚症状がほとんどなく**、異変を感じた時にはかなり進行しています。

そして、糖尿病で怖いのは「**合併症**」です。全身の血管に障害が起き、重大な合併症を引き起こします。

血液検査で分かります。病気の予防のためにも、毎年の健診で自分の体をチェックすることが重要です。

恐ろしい3大合併症

糖尿病で怖いのは高血糖が原因でいろんな合併症を起こすことです。

- ★網膜症**

目の網膜にある血管が傷ついて起こります。痛みはなく、かなり進行するまで視力の低下もありません。進行すると失明の可能性もあります。
- ★腎症**

高血糖のため、腎臓の毛細血管に傷がつき、腎臓の機能に異常が現れます。腎臓が体内の老廃物を処理できなくなったり、透析が必要になる場合があります。
- ★神経障害**

手足のしびれや痛みが発症のサイン。気づかないうちに足などに壊疽を起こす場合があります。

あなたの人生を左右する「腎臓病」



佐賀大学医学部腎臓専門医 宮崎 博喜先生

『腎臓』の役割

私たちの体は、余分な水分や老廃物を「尿」として体の外に捨てています。この尿を作るのが『腎臓』という臓器です。

最近、この腎臓の働きが悪くなっている腎臓病の方が非常に増えていきます。

現在、腎臓病(正式には慢性腎臓病)は、糖尿病とともに、わが国の「二大国民病」であると言われてます。小城市の特定健診でも、受診者の約2割が「腎臓病」であると判定されました。

腎臓病が増えた理由として、私たちの食事や運動、つまり「生活習慣」

がここ数十年間で大きく変化し、腎臓にとって悪いものが増えてきたことが考えられます。

特に、糖尿病の合併症として起る腎臓病(糖尿病性腎症)は、腎臓を悪くするスピードがとても早く、さらに、ある程度まで進行してしまうと、治療が効かなくなる恐ろしい病気です。

腎臓病で、生きていくのに必要な腎臓の働きがなくなる状態を「末期腎不全」と呼びます。この状態になると、「透析」治療が必要になります。

日本全国で毎年約4万人の方が末期腎不全になり、透析治療を受けていますが、その半分の方は糖尿病の合併症である「糖尿病性腎症」が原因です。

腎臓病の方は、最終的に透析治療が必要になる危険性があることに加え、**心筋梗塞や脳梗塞といった生命に関わる重大な病気を起こす割合が、腎臓病のない人と比べて3倍も高い**ことが分かっています。

簡単な検査で得る安心

腎臓病は**自覚症状がほとんどない**ため、知らないうちに腎臓が悪くなっている場合がほとんどです。あなたの腎臓の状態を知るためには、血液検査を受けて身体にどれくらい尿毒素が溜まっているのか。また、尿検査を受けて腎臓が病気であることを示す「たんぱく尿」が出ていないかなどを調べます。

つまり、**特定健診を受けることで、あなたの腎臓に関する情報がきちんと分かります**。その結果で、特に注意が必要な方には、保健師や管理栄養士、薬剤師、そして腎臓病専門医師による、個別相談会を実施します。まずは、5月から行われる「特定健診」を受診して糖尿病・腎臓病という2つの「国民病」を早い段階に見つけ出し、あなたの生命に関わるような重大な合併症が起こることがないように対策を立てましょう。

糖尿病との闘い

私の父と兄は糖尿病です。私もいつかなるかもしれないと思っていました。お酒は飲みませんが、甘いものが大好きでした。私は、職場の健診を毎年受けていましたが、15年前の検査結果で糖尿病と言われ、3か月間入院しました。

その後、8年間、薬を飲んでいましたが、食事や運動がうまくいってなかったため、徐々に悪化し、合併症の影響で透析を行うようになりました。

今は週3回の透析を行っています。今は週3回の透析を行っていますが、1回に約4時間かかり、仕事にも支障をきたしました。透析は大変なので転職する人も多いんですよ。

さらに、私は1日に飲む水の量を500mlと決められていて、甘いものもほとんど食べられません。減塩のため、みそ汁やスープもダメ。リンやカリウムも摂らないように、生野菜も制限され、お米もしっかり洗うようにするなど、手間がかかります。早期発見、早期治療で透析を回避することを強くおすすめします。



小城市 50代 糖尿病歴 15年

あなたは大丈夫？

健診結果でチェック

まずは、自分が糖尿病や腎臓病でないか知ることが大切です。自分の健診結果をチェックしてみましょう。

糖尿病はココをチェック！

ヘモグロビンエーワンシー 「HbA1c」

HbA1cとは、過去1~2か月の血糖値の状態を示し、糖尿病の診断にも用いられます。

健診は毎年受けることで健康の経過が分かります。

小城市の特定健診受診者の「HbA1c」値を見ると**6割を超える方が境界域**にいらっしやいます。(P2表2参照)

つまり、**糖尿病予備群が半数以上！**

その上、健診対象者の4割しか受診していない現状のため、まだまだ糖尿病予備群の方は多いと考えられます。(P2表1参照)

また、すでに糖尿病域にある方も生活習慣の改善と治療により、血糖をコントロールすることで合併症を防ぐことができます。



—ある方の特定健診の結果—

この方は「HbA1c」が毎年上昇していますが、改善されなかったため、最終的には合併症が高い割合で出ると言われる8%を超えてしまいました。

僕も危ないかももしれない!!



定期健康診断 結果一覧

判定値を超えているデータには色が付いています 危険域 4 5 6 7 8 9

項目	基準値	61歳		62歳		63歳		64歳		65歳	
		H19.10.14	H20.7.9	H21.6.16	H22.6.9	H23.5.25					
身長	cm	150.4	149.5	150.1	150.4	150.4					
体重	kg	48.7	52.5	52.9	52.3	51.7					
BMI	~ 24.9	22.0	23.5	23.5	23.1	22.9					
腹囲	男女 ~ 85 cm未満	79.0	85.6	85.1	81.0	81.1					
中性脂肪	空腹 ~ 140 mg/dl	139	51	152	57	188					
HDLコレステロール	40 ~ mg/dl	87	83	86	87	88					
AST(GOT)	~ 30 IU/l	31	35	54	51	35					
ALT(GPT)	~ 30 IU/l	37	82	95	73	54					
γ-GT(γ-GTP)	~ 50 IU/l	48	98	111	89	76					
尿酸	~ 7 mg/dl	4.3	4.3	4.5	4.5	3.3					
収縮時	~ 129 mmHg	130	118	126	121	146					
拡張時	~ 84 mmHg	85	86	70	83	73					
ヘマトクリット	男女 ~ 45.5 %	45.9	45.9	45.9	45.9	45.9					
血色素(ヘモグロビン)	男女 13.1 ~ 17.5 g/dl	12.1	11.9	11.9	11.9	11.9					
血糖	空腹 ~ 99 mg/dl	94	105	133	126	223					
HbA1c	~ 5.1 %	5.6	6.5	6.8	7.0	8.1					
尿糖	(-)	-	-	-	+	++					
総コレステロール	~ 199 mg/dl	175	119	120	118	106					
LDLコレステロール	~ 119 mg/dl	81	119	120	118	106					
心電図	異常なし	HS	HS	HS	HS	HS					
血清クレアチニン	男女 ~ 1.29 mg/dl	0.57	0.63	0.57	0.58	0.5					
尿蛋白	(-)	-	-	-	-	-					
尿潜血	(-)	-	-	-	-	-					
腎機能 eGFR	60 ~	110	98	109	107	125					
眼底検査、その他の所見		2	2	2	2	3					

(*) 正常値はひとりひとり違います。自分の基準値を確認しましょう。

《平成22年度特定健診の血糖検査結果》

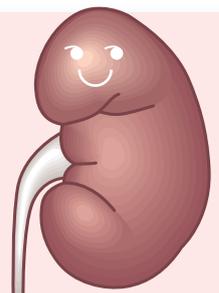
範囲	正常		境界域		糖尿病域	
	5.1 以下	5.2 ~ 6.0	6.1 ~ 6.9	7.0 ~ 7.9	8.0 以上	
HbA1cの値(%)	742	1807	204	56	29	
人数						

腎臓病はココをチェック！

「腎機能 eGFR」

イージーエフアール

「糸球体濾過量」といい、腎臓が体内で作られた老廃物を尿中に排出する力を示します。この値が低いほど、腎臓の機能が低下しているということです。



健診を受けに行きましよう!



この書類を5月11日以降
全ての世帯へ発送します!

健診では、予防で
できる生活習慣病を
早期に発見するた
めの検査項目が含
まれています。



健診を受けるメリット

- ☑ 高血糖や高血圧などの生活習慣病のリスクを早期発見できる。
- ☑ 予防できる病気を未然に防ぎ、重症化を防ぐ。
- ☑ 毎年、健診を受けることで、継続した健康管理ができる。
- ☑ 健診結果に合わせた保健指導が受けられる。

※問診票と特定健診受診券は国保にご加入の方のみお届けします。

健診の受け方

日程などは次の
ページをご覧ください!



3

健診結果を健康づくりに活かします!

健診は受けて終わりではありません。結果説明会や特定保健指導で結果の見方や改善の方法を一緒に考えます。

2

健診を受けます!

保健福祉センターまたは医療機関で受診します。



1

通知が届きます!

世帯全員分まとめた封筒を郵送します。



5月15日(火)から総合健診が始まります。

総合健診の日程と内容

※都合がつく日に受診してください。 ◆受付時間 8:30~10:30

会場(保健福祉センター)	日 程
アイル(牛津町)	5月15日(火)~5月24日(木)(19日を除く)
桜楽館(小城市町)	6月 1日(金)~6月 8日(金)(2日を除く)
	6月26日(火)~7月 3日(火)(土日も開催)
ゆめりあ(三日月町)	7月24日(火)~7月31日(火)(土日も開催)
ひまわり(芦刈町)	8月 3日(金)~8月 9日(木)(4日を除く)

※社会保険(協会けんぽ・共済組合・国保組合・健康保険組合など)に加入されている、被扶養者の方(40~74歳)には、その保険者から「特定健診受診券」が発行されます。総合健診を受ける方は「受診券」と「保険証」をお持ちください。

※職場での健診がある方はそちらを受診してください。

	対象者 (平成24年3月31日現在)	自己負担額	持ってくるもの	健診内容
特定健診 (小城市の 国保加入者)	40歳~74歳	1,000円	・特定健診受診券 ・保険証 ・総合健診実施通知書	・問診 ・血圧 ・計測(身長、体重、腹囲)
一般健診	20歳~39歳	1,500円	・総合健診実施通知書	・尿検査 ・血液検査
後期高齢者 健診	後期高齢者 医療保険加入者	無料	・保険証 ・総合健診実施通知書	(血糖、脂質、肝機能、腎機能など) ・医師の診察

※がん検診も同時に受診することができます。(がん検診の内容は発送するお知らせでご確認ください)

【問合せ】☎健康増進課 担当 吉次・松尾 ☎73・8822

《国民健康保険加入者の方へ》人間ドックのご案内

基本の健診項目に検査項目を増やした人間ドックの検査費用を助成しています。

◆助成対象者

- ・申請日に国民健康保険の加入期間が1年以上の方
- ・平成24年4月1日現在で30歳以上の方から検査日で74歳までの方
- ・国民健康保険税を完納している世帯の方
- ・今年度の特定健診を受診していない方

◆検査内容(市内医療機関の場合)

視力・聴力・身体計測・血圧・検尿・検便・血液検査・心電図・腹部超音波・胸部X線・胃透視・診察

◆市内の医療機関で受ける方(定員 160人)

個人負担は10,000円(国民健康保険から25,500円を助成します。)

◆市外の医療機関で受ける方(定員 10人)

かかった費用の7割のうち25,500円を上限として助成します。

◆助成期間 平成25年2月末日までの検査分

◆持ってくるもの ・印かん ・特定健診受診券(40歳以上の方)

6月1日(金)から
小城市庁舎で
受け付け開始!!

先着順です!



【問合せ・手続場所】☎国保年金課 担当 岩本・坂田 ☎73・8802

Let's 健康ライフ!!

健康な生活を送るためには「食事」と「運動」が大切です。具体的な取り組み方法をご紹介します！

食 food

日頃、甘いものを取り過ぎていませんか？
普段、食べているおやつのカロリーや糖分量を知りましょう！

■ 1日のおやつを目安カロリーは
100~200kcalです。

■ 1日の砂糖の量は20g(大さじ2杯)

※糖尿病の方はさらに制限されます。

おやつ選び方

洋菓子 生クリームは控えめで、フルーツをたくさん使ったものや寒天、ゼリー類などの甘さ控えめのおやつを選びましょう。

和菓子 油で揚げたものやお餅をつかったものはカロリーが高めです。特に、あんこは食物繊維も多く含まれていますが、血糖を上げやすい食べ物の1つです。



バタークッキー
(2枚: 17.2g)
カロリー → 88 kcal
砂糖 → 2.6g

チョコビスケット
(3枚: 16.5g)
カロリー → 85 kcal
砂糖 → 3.3g

芋けんぴ
(20g)
カロリー → 97 kcal
砂糖 → 6g

どら焼き
(1個: 75g)
カロリー → 207 kcal
砂糖 → 28.5g

チョコポッキー
(5本: 12g)
カロリー → 56 kcal
砂糖 → 1.8g



小さめのものを楽しみながらゆっくり食べることで満足感を得ることができます。

運動 sports

適度な運動は健康には欠かせません。また気分をリフレッシュさせたり、
ストレス解消にもなります。意識して体を動かし、楽しく運動を始めましょう！

①日常生活で意識的に実践してみましょう！

- ・夕食後に体を動かす
- ・できるだけ階段を利用する
- ・買い物に行った時には車を少し離れた所にとめる

②ウォーキングを始めてみましょう！

1日10分からでも始めてみましょう！健康増進課で配布している『小城の道草ウォーキングマップ』には、小城の四季を楽しみながら歩ける20コースをご用意！市のホームページからダウンロードできます。

③教室で本格的に！

保健福祉センター「ゆめりあ」や「アイル」では脂肪燃焼教室などが多数開催されています。専門のスタッフによるアドバイスを受けながら無理なく運動を！

視線を下げず、あごはひく。

かかとから着地し、後ろ足でしっかり蹴り出す。



背すじを伸ばし、腕は前後に大きくふる。



▲小城の道草ウォーキングマップ



【問合せ】 ゆめりあ ☎73・9280
アイル ☎51・5515

まとめ

糖尿病に限らず、病気は身近なものです。
あなたとあなたの家族の幸せのためにも年に1回、健診を受けましょう！