

何の人数でしょう？



2000万人



答え

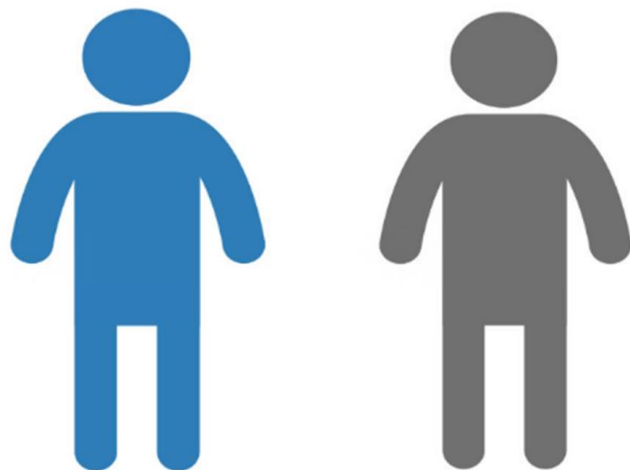
糖尿病の患者  
および  
糖尿病予備群の人数



日本人口の

$\frac{1}{6}$

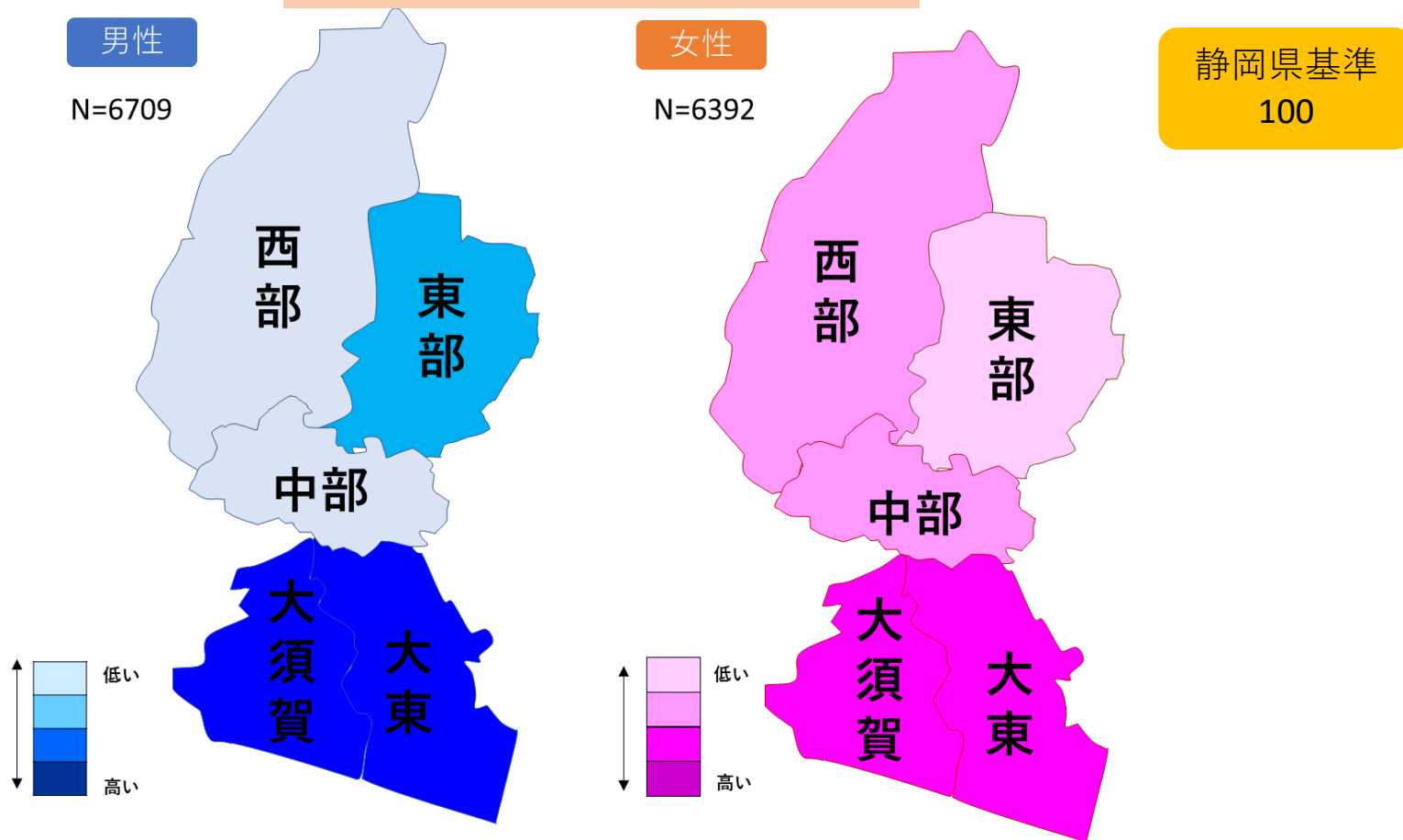
# 掛川市はどうでしょう？



2人に1人  
糖尿病予備軍

# 地区別ではどうでしょう？

## 糖尿病の人の割合



色の濃いところが県より高くなっています

# 糖尿病とは？

インスリンが十分に働かないために、  
血液中を流れるブドウ糖が増えてしまう病気。

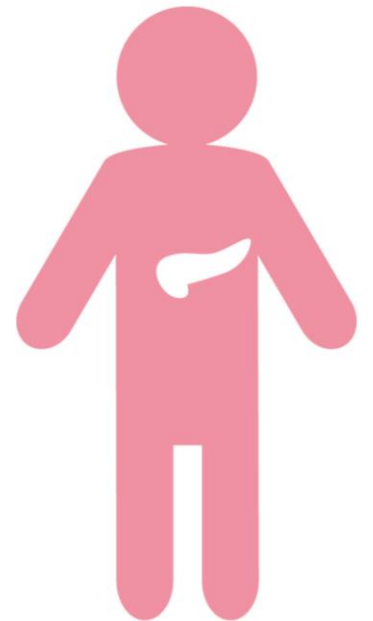
1型

インスリンを作る細胞が  
何らかの原因で壊されてしまう

2型

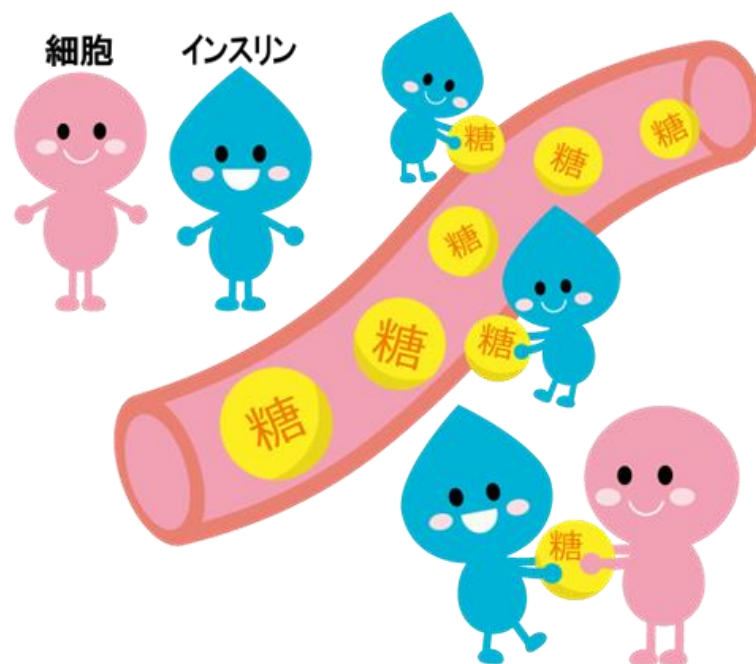
インスリンの分泌が少なくなったり、働きが悪くなる

日本人の90%



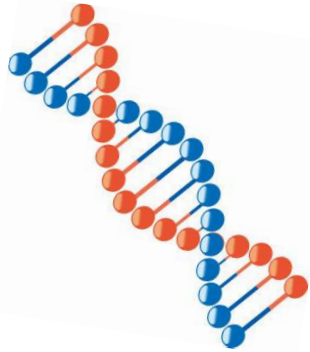
# 1型糖尿病の要因

インスリンを作る $\beta$ 細胞が壊される原因はよくわかっていません。ひとつには、免疫反応が正しく働かないことで、自分の細胞を攻撃してしまう「自己免疫」が関わっていると考えられています。



若い世代に発症することが多く、インスリン注射が必要

# 2型糖尿病の要因



遺伝



日本人の体質



運動不足



肥満



ストレス

遺伝や体質もありますが

生活習慣が大きく影響しています

# 糖尿病克服のために必要なこと



発症予防



早期発見



適切な  
治療継続



# 発症を予防するためには？



バランスの良い食事



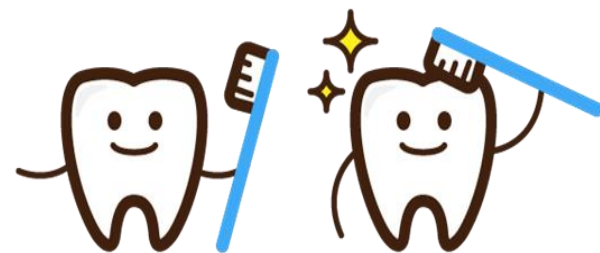
運動



禁煙



体重管理



お口のケア

# 早期発見をするためには？

定期的に健診を受けましょう！



初期の段階＝自覚症状がほとんどありません



自覚症状が出始めた時には既に進行しているかも・・・

# あなたの健診結果はどうですか？

## 空腹時血糖

mg/dl



Check!

## HbA1c

%



Check!

### 糖尿病域

空腹時血糖 126mg/dl以上

または

HbA1c 6.5%以上

### 糖尿病予備軍

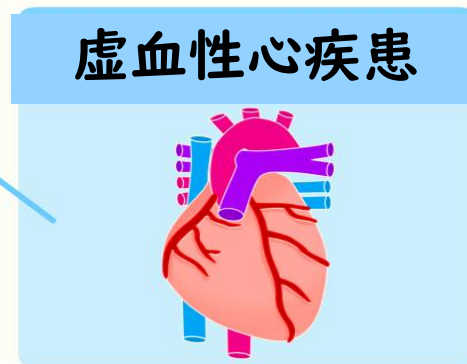
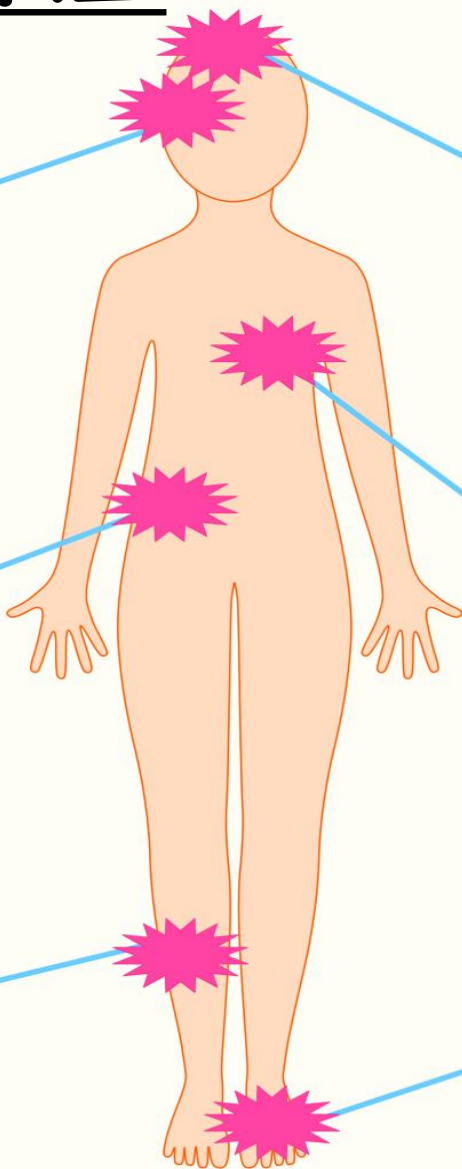
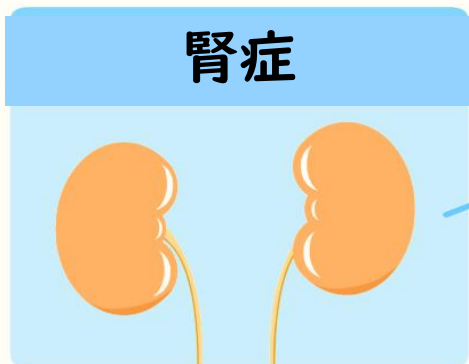
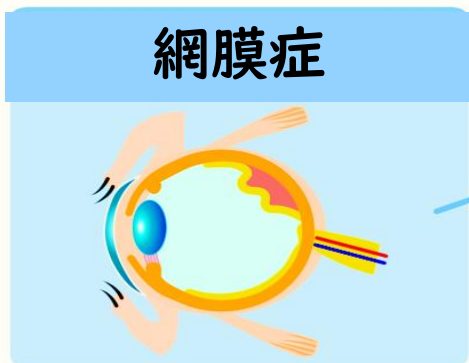
空腹時血糖 100mg/dl以上

または

HbA1c 5.6%以上

# 糖尿病の合併症

三大合併症



# 血糖値が高いまま放置しておくと・・・

自覚症状なし

動脈硬化

脳梗塞・心筋梗塞

神経障害

壊疽

網膜症

失明

腎症

腎不全・透析

3年

5年

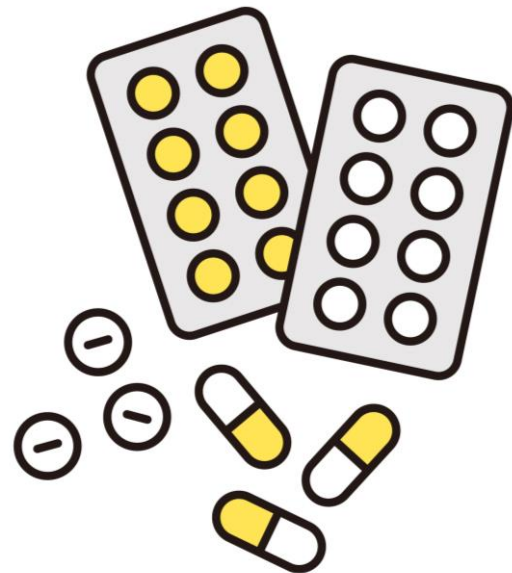
10年

15年

症状がないからと放置すると  
**合併症**が待っています。  
それはあなたの生活に  
大きく影響します。



# 適切な治療をしましょう



指示された受診、治療を継続しましょう。  
自己中断は危険です。



**この機会に糖尿病について  
考えてみませんか？**