

参考：糖尿病について

○ 糖尿病は、どんな病気？

糖尿病は、血液中のブドウ糖の濃度（血糖値）が高い状態が慢性的に続く病気です。自己免疫等による1型糖尿病と、生活習慣などが要因となる2型糖尿病などがあります。我が国の糖尿病患者のほとんどは2型とされています。

○ 糖尿病は、なぜ注意が必要？

糖尿病は、初期には自覚症状がほとんどなく、気づかないうちに糖尿病になっている可能性があります。高血糖状態を放置していると、知らず知らずのうちに進行し、目、腎臓、神経などに深刻な合併症を引き起こします。

また、脳卒中、うつ病、認知症など、他の病気の発症リスクにも影響するとされています。

○ 糖尿病は、自分には関係ない？

40歳から74歳の都民の約4人に1人は、糖尿病を発症しているかその予備群と推計されています。

肥満（BMI25以上）の方は、糖尿病になりやすい状態にあるため、十分な注意が必要と言われていますが、肥満ではない方でも糖尿病になる可能性があるため、油断は禁物です。

- ✓ 朝食は食べない
- ✓ 夕飯は遅め
- ✓ 揚げ物大好き
- ✓ ビールは毎日2本！
- ✓ 忙しくて運動する機会が少ない
- ✓ 睡眠不足が続いている

あてはまるあなたは大丈夫？

やせてる人も油断大敵！



○ 糖尿病予防のためには、どうすればいい？

□ **健診で、定期確認、血糖値！** ～定期的に健診を受け、血糖値を把握～

糖尿病のリスクは、血液検査で確認できます。血糖値が高めであれば、かかりつけ医に相談しましょう。

また、糖尿病と診断された場合は、早期治療及び治療継続が重要です。

(健診の検査項目と糖尿病リスクの関係)



□ **健康生活、できることから、ちょっと実行！** ～まずはちょっと見直し、生活習慣～

食事、運動、睡眠、喫煙、飲酒など、生活習慣が発症に影響している2型糖尿病は、生活習慣の改善により予防を図ることができます。

(生活習慣改善のヒント)

デジタルブック「今日から予防！糖尿病」など、予防に関する情報はこちら



とうきょう健康ステーション 糖尿病

検索

(<https://www.hokeniryu.metro.tokyo.lg.jp/kensui/tonyo/index.html>)