

参考：糖尿病について

■糖尿病は、どんな病気？

糖尿病は、すい臓が分泌するホルモンであるインスリンの量の不足や働きの低下により、血液中のブドウ糖の濃度（血糖値）が高い状態が続く病気です。自己免疫疾患等による1型糖尿病と、主に生活習慣が要因となる2型糖尿病とがあります。日本の糖尿病患者の約95%は2型です。

■肥満の方はもちろん、痩せている人も油断禁物です。

肥満（BMI 25以上）の方は、糖尿病になりやすい状態にあるため、十分な注意が必要です。

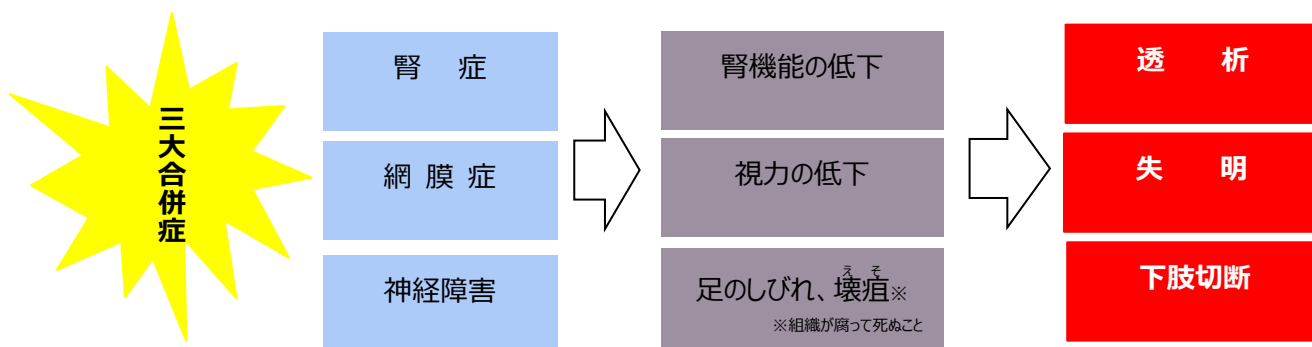
しかし、太っていないでも糖尿病になる可能性があるため、油断は禁物です。

■定期的に健診を受け、血糖値を把握しましょう。

糖尿病の疑いがあるかないかは、血液検査で分かります。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。

■進行すると、深刻な合併症に！

糖尿病は初期には自覚症状がありませんが、高血糖状態を放置していると、血管への障害が進行し、以下のような深刻な合併症を引き起こします。



その他に、動脈硬化の進行による脳卒中や虚血性心疾患により、生命の危険が生じる恐れもあります。さらに、糖尿病と歯周病は、互いに深く関連して進行します。

参考：糖尿病重症化予防のためのリーフレット及びパンフレット

■都民向け重症化予防リーフレット「血糖値をコントロールしましょう！」

都民の皆様が糖尿病について正しく知ることができるよう、糖尿病重症化の実態を伝え、重症化を予防するのに必要な情報を紹介しているリーフレットです。重症化予防へのヒントとなるよう、糖尿病合併症に罹患するまでの経過や、日常生活への影響など、患者さんの体験談を紹介しています。

(https://www.fukushihoken.metro.tokyo.lg.jp/kensui/tonyo/pdf/31tonyo_leaflet.pdf)



■職域担当者向け重症化予防パンフレット「糖尿病予防～職場の重症化予防対策～」

医療保険者や企業の健康管理担当者の方に向けて、職場でできる糖尿病の重症化予防のヒントを紹介したパンフレットです。重症化した患者さんの体験談や、予防に取り組む保険者、企業の好事例を紹介しています。

(<https://www.fukushihoken.metro.tokyo.lg.jp/kensui/tonyo/pdf/31dmpamph.pdf>)



■その他、東京都の糖尿病予防対策については、「とうきょう健康ステーション」をご参照ください。

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

