

『糖尿病がわかるきっかけは【健診】』



すい臓で作られるインスリンは、血管の中の糖を効率よく利用するために必要なホルモンです。

インスリンは今から100年前に発見され、糖尿病の病気の解明と治療に役立てられています。この糖尿病ですが、初期には自覚症状はほとんどありません。そのため病気を早期に発見するきっかけは、**健診や人間ドックでの血液検査/尿検査が重要**になります。

■糖尿病とは？

「インスリンの作用が十分でないため、ブドウ糖が有効に使われずに血糖値が普段より高くなっている状態」です。血糖が高い状態が長く続くことで、全身の血管がダメージを受け、神経障害、網膜症、腎症など重篤な合併症を引き起こします。

■ふとっていなくても糖尿病になる?!

アジア人種は体質的に**インスリン分泌能力が低い傾向**があります。糖尿病は太っている人の病気というイメージかもしれませんが、糖質・タンパク質・脂質の多い食事や清涼飲料水を多く取る方、運動不足の方などは、体形に関わらず糖尿病になるリスクがあります。

■まずは健診を受診しましょう

40歳以上の方は、**特定健診**（無料メタボ予防健診）や**人間ドック等補助金制度**を利用して健診を受けましょう。

16歳～39歳の方も、**人間ドック等補助金制度**を活用して健診を受けることができます。

※特定健診や補助金制度について、詳しくはこちらからご確認ください。



★重要★

特定健診の結果に異常がみられた場合、**【異常あり】**、**【要受診】**、**【要精密検査】**、**【要主治医相談】**などの指示があります。

指示を受けた方は、**早急に医師の診察**を受けましょう。

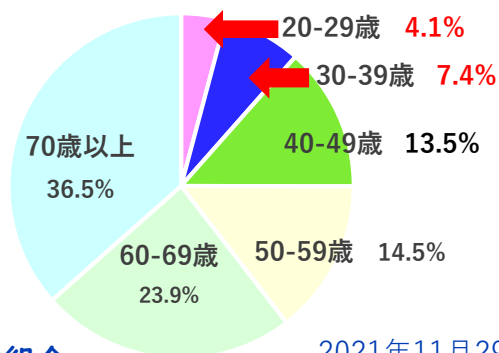
はやい時期に糖尿病の危険に気が付くことができれば、**食生活と運動習慣を見直すことで血糖値を改善**することができます。



■若い人も要注意！

糖尿病の方は全国に1,196万人ほどいらっしゃるとう推計されており、この数字は年々増加しています。中高年の病気だと思われがちですが、右の図のように**39歳以下にも糖尿病が強く疑われる方が10%程度も**存在しています。若い方も無関係な病気ではありません。

図：【糖尿病が強く疑われる者】に該当する方の年齢別割合



【糖尿病が強く疑われる者】とは、HbA1c6.5%以上、または糖尿病治療歴があると回答した人のこと
【データ】厚生労働省 令和元年度国民健康・栄養調査より