

食欲の秋に、少し考えてみる？

自分と家族の健康

糖尿病にならないために

重症化しないために

新型コロナウイルス感染症で重症化しやすいとされる基礎疾患のひとつに、「糖尿病」があります。糖尿病は、定期的な受診と服薬管理に加えて生活習慣の見直しをすることが何よりも大切です。この機会に、糖尿病について一緒に学んでみませんか？

● 問い合わせ 保険課（東庁舎2階 34-3203 39-2523）

① 好ましくない生活習慣

保険課の古謝主事（30代男性）

ビールにトンカツ！
しめはラーメン♪
好きな食べ物を好き
なだけ食べます♪



暴飲暴食や不規則な食事は、**血糖値の上昇**をはじめ、**肥満や脂質異常**などを招きます。

② 血液データ（血糖値）の変化

健康診断を受けたけど…う～ん…
まあいっか。



「血糖値」って何

血液の中の糖分の濃度のこと。好ましくない食習慣等により**血糖の指標（血液データ）**に変化が現れます。

③ 糖尿病



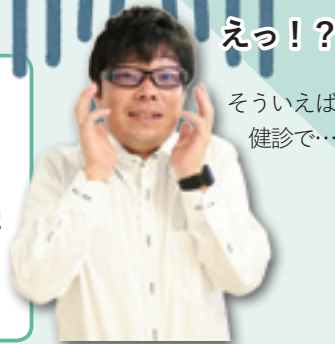
「糖尿病」って何

血糖を調整してくれるホルモンが十分に働かず、血液の中の「糖」の量が増えてしまう病気です。**糖尿病は知らず知らずのうちに、血管を傷つけます。**

④ 合併症

糖尿病の**3大合併症**

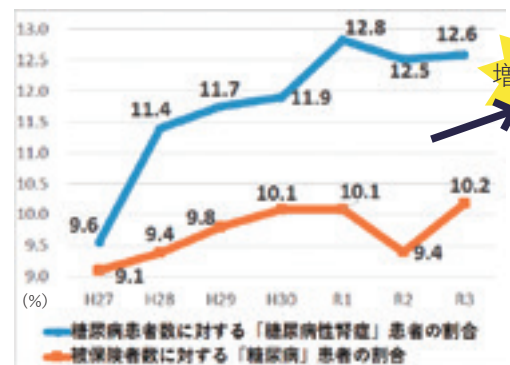
- **目の障害** 糖尿病性網膜症
- **神経の障害** 糖尿病性神経障害
- **腎臓の障害** 糖尿病性腎症



えっ!?

そういえば
健診で…

松本市国保 糖尿病・糖尿病性腎症 患者割合の推移（各年度5月診療分）



増加傾向

糖尿病は知らないうちに血管を傷つける

血糖値が高い状態が続いていると、血管が傷つき、「**合併症**」と呼ばれるさまざまな病気を引き起こします。

なかでも、腎臓の血管が傷ついて硬くなることで、老廃物などの不要なものをろ過する機能が低下し、「**糖尿病性腎症**」を発症します。初期の段階ではほとんど症状がなく、定期的な尿検査で初めて気づくことが多い病です。

さらに進行すると、腎臓がほとんど機能なくなり、最終的には「人工透析」が必要になります。実は人工透析の約半分は、**糖尿病性腎症が原因**です。腎機能は一度低下すると、元に戻すことは難しくなります。

しかし、早期に治療を始め、生活習慣を見直せば、腎機能の低下を防ぐことができます。「**糖尿病**」を発症させないように、「**重症化**」させないように、「**今**」取り組むことが重要です。

今すぐ始めましょう！ 介護予防×フレイル予防

令和3年度からスタート！

「フレイル予防講座」

フレイル（虚弱）とは、加齢に伴い心と体の状態が弱くなってきた状態です。

松本市では、地域で高齢者が集う場へ医療専門職（理学療法士、歯科衛生士、薬剤師、管理栄養士）が出向き、「フレイル予防講座」を行っています。

フレイルチェック

握力や歩行速度、口腔機能の測定を行い、自分の体の状態をチェックします。



横内忍
(理学療法士)



井垣優子
(歯科衛生士)

フレイル予防健康教育・個別指導

医療専門職が、フレイル予防のための集団講話・実技指導、個別指導を行います。

令和3年度中に松本市立病院に「フレイル外来」を開設！



医師の他、リハビリ専門職や管理栄養士などが連携し、フレイルの早期発見と原因を明らかにし、治療や生活指導などを行います。

適切な治療や予防を行うことで、要介護の状態になることを防いだり遅らせることができます。

「何歳からでも」遅くはありません！

1 糖尿病にならないために大切なのは

健診 + 必要に応じた治療
(体の変化に早く気づいて血管を守る)

2 重症化を予防するために大切なのは

定期的な受診と服薬管理 + 生活習慣の見直し

松本市の
取り組み

受診の呼びかけ

特定健診（集団）を受診した方へ保健指導を実施、必要な方へは紹介状を渡し、医療機関への受診を促します。

健診受診者のうち、治療が必要な方への受診勧奨結果（令和元年度）

「約6割」が受診につながりました！



松本市の
取り組み

重症化予防のために

● 薬局薬剤師による自己管理支援

家で続けられそうな工夫や取り組みを、主治医と薬剤師が連携して一緒に支援します。

● 保健師・管理栄養士による訪問指導

食事内容や生活習慣をもとに、一人ひとりに合わせた具体的な方法をアドバイスし、工夫や改善できるポイントを一緒に考えます。

まずは、健診を受けること、健診を受けっぱなしにしないことが、健康を守るカギです！



自分と家族の健康のため、私たちと一緒に取り組みましょう！



黒田 彩加 /
保険課 保健師