

糖尿病について 医療機関を受診しましょう

この通知は、特定健診等の結果から糖尿病にかかる方、合併症の恐れがある方にお知らせしています。すでに糖尿病の定期通院を開始されている方、糖尿病でないことがわかり通院を終了している方にも届いているかもしれません。その際はご容赦ください。

自己判断は禁物、
適切な治療を

特定健診等の結果が、糖尿病の基準値（空腹時血糖値 126 mg/dL 以上、随時血糖値 200 mg/dL 以上、HbA1c 6.5% 以上）より高い場合には、必ず医療機関で正確な測定をしてもらいましょう。

糖尿病ではないと自己判断で受診しなかったり、ネットや週刊誌などを参考に自己流の食事・運動を実践することで、糖尿病が重症化してしまうこともあります。まずは医療機関で精査して、適切な治療をはじめましょう。

糖尿病は、初期には自覚症状がなく、医療機関に通院せず放置してしまう方もおられます。しかし、糖尿病を放置して、血糖値が高い状態が続くと、さまざまな合併症を発症します。重症化すると「人工透析」や「失明」、「足切断」にいたり、生活の質を著しく低下させてしまいます。また、「心臓病」や「脳卒中」などを発症して、生命に危機がおよぶこともあります。

知らないうちに
進行してしまう

糖尿病
3大合併症



し 神経障害 足切断



1年あたり

足切断
約1,700人^①

め 緩膜症 失明



視覚障害
約1,600人^②

じ 腎症 透析



人工透析
約16,000人^③

足切断、視覚異常の人数は、わが国の糖尿病患者数を1,000万人として推計しました。^① J Foot Ankle Res (2021) 14(1):29 ;
^② Jpn J Ophthalmol (2019) 63:26-33; ^③ 日本透析医学会「わが国の慢性透析療法の現況」(2019年12月31日現在)

糖尿病の治療を
受けていない人

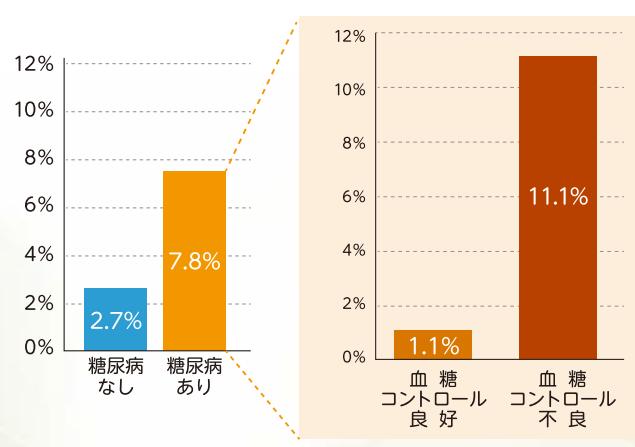
4人に1人

治療を受けている人の割合

厚生労働省「国民健康・栄養調査」
「糖尿病が強く疑われる者」における治療の有無



新型コロナウイルス感染症による死亡率



出典 : Cell Metabolism (2020) 31:1-10

適切な治療を受け、合併症はもちろん、新型コロナウイルス感染症の重症化を予防しましょう

治療により合併症を予防しましょう!

糖尿病治療の目的

血糖値はもちろん、体重や血圧、血液中の中性脂肪やコレステロールの値を良好な状態に保ち、禁煙を遵守することで、糖尿病の3大合併症の発症や重症化を予防し、健康な人と変わらない人生をおくれるようになりますことが治療の目的です。

健康的な食事や運動を含め生活習慣改善を行い、必要に応じて治療薬をもついることで合併症の発症や重症化が予防できます。

医療機関に定期通院して健康的な食事や運動に関するアドバイスを受け、必要に応じてくすりの処方を受けましょう。



合併症予防のための コントロール目標 **HbA1c 7.0% 未満**

糖尿病合併症の発症や重症化を予防するため、血糖値が良好にコントロールできているかの目安として、HbA1c（ヘモグロビン・エー・ワン・シー）を定期的に確認しましょう。HbA1cは、過去1～2カ月間の血糖値の平均値を反映するといわれます。HbA1c 7.0%未満を維持することで合併症の発症や重症化が予防できることが知られています。
あなたとあなたの大切な人のために、
HbA1c 7.0%未満を目指しましょう。

注) HbA1cの目標値は、一般に7.0%未満とされます。年齢や診断を受けてからの期間、合併症の状態、低血糖のリスクなどを考慮して、患者さん毎に設定される場合があります。受診時に、医師に確認しましょう。

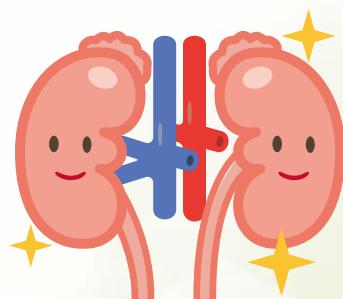


合併症予防のための
コントロール目標

人工透析による 生活への影響

糖尿病により腎臓の働きが弱くなると、体内の老廃物を尿に排泄することができなくなり、人工透析が必要になります。

ひとたび、人工透析になると週3回程度、医療機関に通院し、1回4～5時間かけて血液中の老廃物を取り除きます。人工透析には、年間400～500万円の高額な医療費が必要で人工透析をしなくてもよいように、定期通院して、適切な治療を受けましょう。



医療機関に定期通院して、糖尿病から腎臓を守りましょう。