

テーマ

血糖値を知ろう！知って得する☆糖尿病

2月9日に行いました。大樹寺学区の市民78名の方が参加されました。



内容

糖尿病って治るの？
食後高血糖は糖尿病への道しるべ
糖尿病クイズ・解説

内分泌・糖尿病内科医師
臨床検査技師
看護師
看護師

担当

渡邊 峰守
夏目 久美子
舟越 ゆり子
瀬瀬 陽子



担当したスタッフ



来場された方は血糖測定をしました



会場の様子



糖尿病って治るの？

日本人を含むアジア人は、欧米の人たちと比較すると元々の膵臓の機能は半分程度。日本人は少し太るだけで糖尿病になりやすい体質をしています。

糖尿病は自覚症状が乏しく症状が出た時はかなり糖尿病が進行した状態にあります。膵臓に負担をかけないように、肥満、運動不足、動物性脂肪の摂りすぎ、喫煙を解消していくことが大切です。膵臓の機能は年齢とともに低下します。低下した機能は元には戻りません。糖尿病は進行性の病気です。糖尿病と診断されたら、進行をゆっくりにするためにも膵臓に負担をかけない生活をするのが大切です。

食後高血糖は糖尿病への道しるべ

- ①食後高血糖
- ②もうすぐ糖尿病
- ③ときに心筋梗塞・脳梗塞

のキーワードをもとに分かりやすい説明がありました。

健康診断などでは、空腹時の血糖値を測っているため食後高血糖があるのかないのか分かりません。食後 2 時間の血糖値を測ることで境界型・糖尿病型が分かることがあります。食後高血糖がある人は糖尿病を発症する前に脳梗塞や心筋梗塞を発症することが多いです。

境界型(糖尿病の気があると言われた事がある)の人は、正常型の人に比べて 2 倍脳梗塞・心筋梗塞を起こすと言われていています。糖尿病の人は正常型の人に比べて 3 倍脳梗塞・心筋梗塞を起こすと言われていています。食後高血糖がある人は糖尿病を発症する前に脳梗塞や心筋梗塞を発症することが多いです。食後高血糖は危険だという事を知っておいてください。

本日のおさらいの糖尿病クイズ

参加者は○×のカードを上げ回答し、その後問題に対する解説を行いました。



会場から質問

Q 甘いものを食べると糖尿病になりますか？

A 空腹は脳がブドウ糖を欲しがっている信号です。食べ過ぎることが問題です。日本人の糖尿病が増えている原因は、脂肪分の摂り過ぎによるものです。

Q 現在 HbA1c は 6.4%。かかりつけ医から HbA1c が 6.5%を超えたら薬を飲みましょうと言われていた。狭心症も治療をしているのですが…

A HbA1c は 1~2 ヶ月の血糖値の平均をみる目安の検査です。HbA1c 6.4%以下では糖尿病の合併症を起こしにくいと言われています。血糖値を良くし過ぎることは低血糖を起こす可能性があります。狭心症の治療中ならマイルドな血糖コントロールをした方が良いでしょう。

Q HbA1c 8.0%は危険ですか？

A 8.0%以上では合併症が増えてきます。眼科も定期受診し糖尿病網膜症の程度を定期的に見てもらいましょう。

Q 人間ドックを受けているが糖尿病の検査をしてもらっていないように思うのですが…

A 人間ドックでは糖尿病の検査を行っていると思います。データを見てください。ドックでは空腹時の血糖値を測っているため食後高血糖があるのか分かりません。HbA1c 5.6%以上なら糖尿病の詳しい検査をお勧めします。