

本市の現状

平成28年の十和田市民の死因別の死亡状況をみると、1位は悪性新生物(がん)、2位は心疾患、3位は肺炎、次いで、脳血管疾患、老衰、糖尿病となっています。

本市の糖尿病による死亡率(人口10万人当たりの死亡率)は、年々増加傾向にあり、特に平成28年は、急激に増加しています。全国の数値と比較すると約3倍、県全体の数値とでは約2倍にもなっています。

また、県内10市の中ではワースト1位を記録し、10市で最も死亡率が低いつがる市(糖尿病死亡率6.1)の約5倍も糖尿病で亡くなっています。

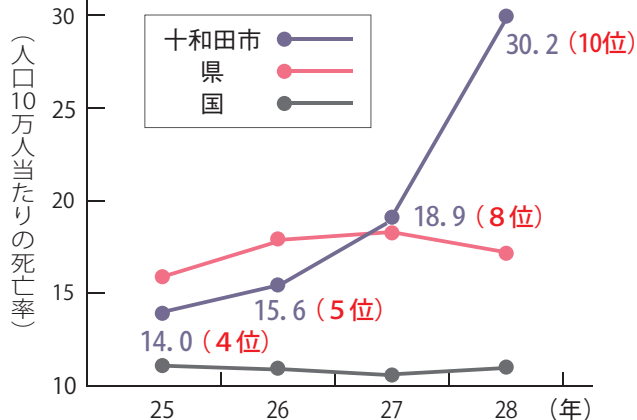
早期発見が決め手

糖尿病の予防は、早期発見が重要です。そのためには、定期的な健診を受け、自分の体の状態を知ることが大事です。

現在、糖尿病の診断は、血液検査で血糖とHbA1c(ヘモグロビンエーワンシー)の値が用いられます。特にHbA1cの値が5.6から6.4パーセントまでの範囲になると、糖尿病予備群である可能性が高くなります。

健診の結果は、生活習慣を見直す良い機会です。異常が見つかったら速やかに、医療機関での受診や保健指導を受け、血糖や体重コントロールに努めることが大切です。

十和田市の糖尿病による死亡率



※赤字は県内10市の中での順位

この数値に注目しよう

検査項目	良好	要注意	要治療
空腹時血糖 (mg/dl)	99以下	100~125	126以上
随時血糖 (mg/dl)	139以下	140~199	200以上
HbA1c (%)	5.5以下	5.6~6.4	6.5以上

(「糖尿病治療ガイド2018-2019」より)

生活習慣で

血糖値をコントロール

血糖値が基準値を超えたとしても、初期のうちであれば、生活習慣を見直すだけで血糖値を改善することができます。

基本となるのは「食事」と「運動」です。そして、大切なのは「心掛け」と「継続」です。

食

事のポイント

生活習慣の改善には、食事がとても重要です。高血糖を防ぐためには、**食事の時間、内容、量**に気を付けてください。

【時間】

1日3回、規則正しく食事を取ることが大事です。仕事などで夕食が遅くなる場合は、昼食をしっかり取り、夕食を少し控えめに。

【内容】

ごはんやパンなどの「主食」、肉や魚などの「主菜」、野菜やキノコなどの「副菜」をバランスよく毎食食べることで血糖値の上昇が緩やかになります。また、同じ食事で野菜から食べると食後の血糖値の上昇が緩やかになるといわれています。

【量】

自分の体格や活動量などに合わせた量の食事を取ることが大切です。

運

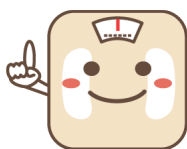
動のポイント

運動は、楽しみながら、無理なく続けることが大事です。まずは、自分の体力に合った運動から始めましょう。

運動が苦手という人は、日常生活で小まめに体を動かすことが効果的です。いつもより10分多く体を動かすことを意識して、エレベーターではなく、階段を使う、買い物などで車を使うときは一番遠い駐車スペースに止めるなど、少しずつ運動量を増やしてみましょう。

その他、体重管理も重要です。自分の体の変化がひと目で分かるよう、体重計測を習慣にして適正体重を維持することが大事です。

糖尿病になりやすい体質の人でも適正体重を意識することで糖尿病を予防できます。



あなたの適正体重を計算してみよう!

$$\text{適正体重 (kg)} = \text{身長 (m)} \times \text{身長 (m)} \times 22$$

特にBMI(肥満度)※が25以上の人は、減量を心がけましょう。体重の3~5パーセントの減量で血糖値の改善が期待できます。

※ BMI (肥満度) = 体重 (kg) ÷ 身長 (m) ÷ 身長 (m)