

他にも禁煙や、お酒の飲む量をほどほどにする、ストレスを溜めずに発散することなどにより、血糖値をコントロールすることができます。

## 本市の取り組み

市では、県内10市の中で糖尿病による死亡率がワースト1位となった状況を踏まえ、発症予防、糖尿病性腎症重症化予防に取り組んでいます。発症予防として、潜在化している糖尿病の早期発見・早期支援を行うため、地元の医師の立ち会いの下、看護師による採血を行い、血糖値を測定する簡易血糖測定を行う「移動診療所」を平成30年度からスタートさせています。これは県内の自治体

で初の取り組みです。

通常の健診では、前の晩から食事を食べずに空腹で測定しますが、糖尿病の早期発見は、食後の血糖測定でも判定できることから、簡易血糖測定を実施しています。

「移動診療所」とすることで、イベントでの簡易血糖測定が可能となり、幅広い世代への意識啓発につながっています。本年度は、「南コミュニティセンターまつり」などの地域イベントに出向き、簡易血糖測定を実施しました。

また、平成30年度は糖尿病予防の普及啓発などを行うため、県の高血糖ストップパズを活用し、糖尿病予防講演会（十和田市健康宣言推進講

演会）を開催しました。同講演会では、藤原内科の藤原史門院長が「知って納得！糖尿病あれこれ」と題し、糖尿病の症状や予防策などを説明し、発症や悪化の原因となる生活習慣の見直しを呼び掛けました。来年度は、壮年期などの若い世代が集まる場に出向き、簡易血糖測定を実施する予定です。



▲南コミュニティセンターまつりでの「移動診療所」による簡易血糖測定

腎症などの合併症の発症や進行などの重症化予防に重点を置いた取り組みを行っています。医療機関未受診の人や受診を中断している人のうち重症化リスクの高い人に保健指導を行い、受診を促しています。また、上十三地区医師会と協定を締結し、連携した支援体制の整備や、医療機関で治療している人に対し、かかりつけ医と連携した保健指導を実施しています。

## 自分の健康は自分で守る

糖尿病は、合併症により死に至る恐ろしい病気です。予防するためには、何よりも「自分の健康は自分で守る」という意識がとても大切です。この機会に、生活習慣を見直してみませんか。

サイレント・キラーから自分自身を守るためには、実践あるのみです！



中央病院 糖尿病ケアチーム  
糖尿病看護認定看護師  
なりたけいこ  
成田 圭子 看護師長

## 定期的な健診 バランスの取れた食事 継続した適度な運動

糖尿病の予防のため必要なことは、

糖尿病予防のためには、定期的に健診を受け、自分の状態を知ることが大切です。

食事は、テレビなどで体に良い食材など、さまざまな情報が紹介されていますが、その食材だけに偏った食事ではなく、「主食」「主菜」「副菜」をバランス良く、一日3食を規則正しく食べることが大切です。フルーツ、野菜はジュースにして飲むより、そのまま食べる方が食物繊維も摂ることができ、血糖値の上昇も緩やかになります。

運動は、無理をせず、自分の体力に合わせて楽しく続けることが大切です。特に冬場のオススメは、家の中でのちょっとした体操や足踏みなど、生活の中に体を動かすことを組み込むことが良いと思います。

当院では看護相談外来もやっていますので、気になることがありましたら、気軽にご相談ください。また、地域の集まりなどで糖尿病についての講話もしていますので、お声掛けください。

## ▼糖尿病予防講演会 高血糖ストップパズが運動と生活習慣の改善を呼び掛け



糖尿病性腎症重症化予防としては、糖尿病を原疾患とする新規の人工透析導入患者を抑制するため、国民健康保険被保険者を対象に、糖尿病性



▲（保健センターの保健師）  
健康や糖尿病に関するお悩みなど  
気軽にご相談ください。