

糖尿病注意報発令中

●問い合わせ 保健医療課健康支援室
☎53-2111 (内線2440~2443)

慢性の高血糖状態ってなあに？

■糖尿病とは

私たちの体は、血液にある糖分を細胞の中に取り込むために、インスリンを使っています。

糖尿病は、すい臓でインスリンが十分に作られていないか、または作られていても体がインスリンを利用できないため、体の細胞が糖質をはじめタンパク質や脂質などの栄養分を有効に利用できない慢性の高血糖状態をいいます。

糖尿病には主なものに1型糖尿病と2型糖尿病があります。1型糖尿病はインスリンの産生が著しく悪いためインスリン注射を必要とします。2型糖尿病は体質に、過食(特に高脂肪食)や運動不足、肥満、ストレスなどの環境因子および加齢が加わり発症すると言われています。糖尿病患者のほとんどがこの2型に入ります。

■高血糖状態をみる指標

①血糖値
血糖値とは、血液中の糖の濃度を表します。

○空腹時血糖：食後10時間以降の血糖値。

○随時血糖：食後10時間以内の血糖値。食事の量や質・治療法などにより変動しやすい。

②HbA1c(ヘモグロビンエーワンシー)

ヘモグロビンとは、赤血球の成分(鉄とたんばく質が結合したもの)です。本来は酸素と結合し、酸素を全身に運ぶ役割をしています。

HbA1cは、糖と結合しているヘモグロビンのことを指し、採血時から過去1、2か月間の平均血糖値を反映しています。

長い高血糖状態が続くと、HbA1cの割合が増えます。つまり、検査でHbA1cの値が高かった方は、血液中に常に糖が多い状態です。

■自分の血糖状態を知りたい方へ

みなさん、今年は健診を受けましたか。健診を受けていない方は、健診を受けましょう。自身の値を把握して、日頃の生活習慣を振り返ってみましょう。

健診を受けた方は、健診結果を見てください。市では保健師や栄養士による相談も受け付けています。

■生活習慣病予防相談会

市では、毎月生活習慣病相談会を実施しています。自分の体や運動量に合った栄養のとり方などを、栄養士や保健師と一緒に考えてみませんか。予約制のため、ゆくり相談することができます。

本庁では毎月第1火曜日に、支所では随時相談を受け付けています。希望する方は、ご連絡ください。

生活習慣病予防相談会(本庁)

とき 毎月第1火曜日
①午前9時30分～10時30分
②午前10時30分～11時30分

ところ 村上市役所保健医療課

申し込み 前日までに電話で保健医療課健康支援室に申し込んでください

本庁は毎月第1火曜日です



保健医療課健康支援室 大滝保健師

●問い合わせ・申し込み

保健医療課健康支援室

☎53・2111

(内線2440～2443)

【各支所地域福祉室】

○荒川支所 ☎62・3104

○神林支所 ☎66・6113

○朝日支所 ☎72・6887

○山北支所 ☎77・3113