

図1 平成30年度特定健診受診者（4,629人）のHbA1c結果（自庁システムより）

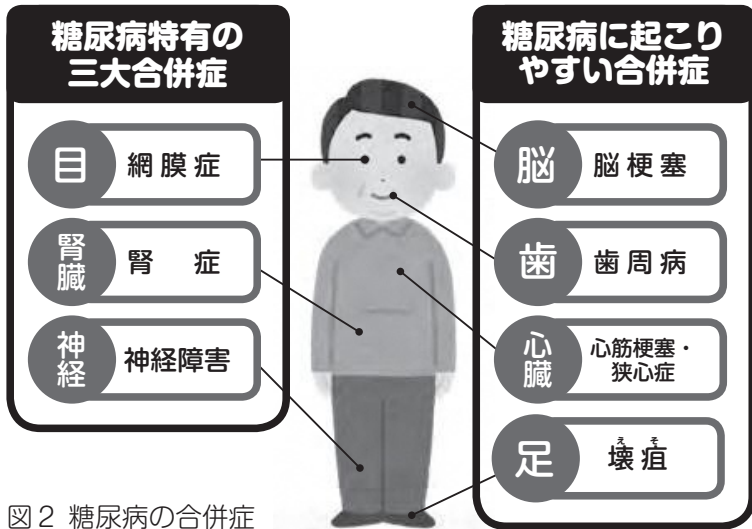
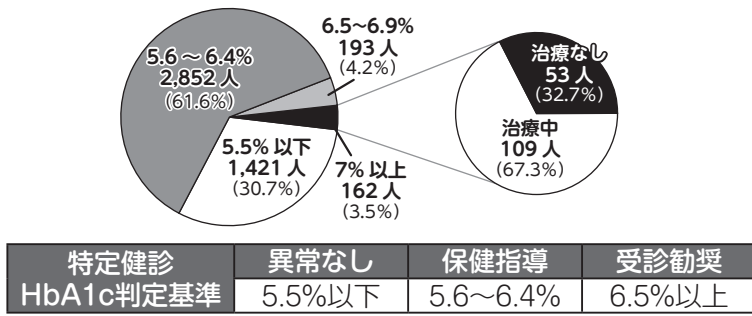
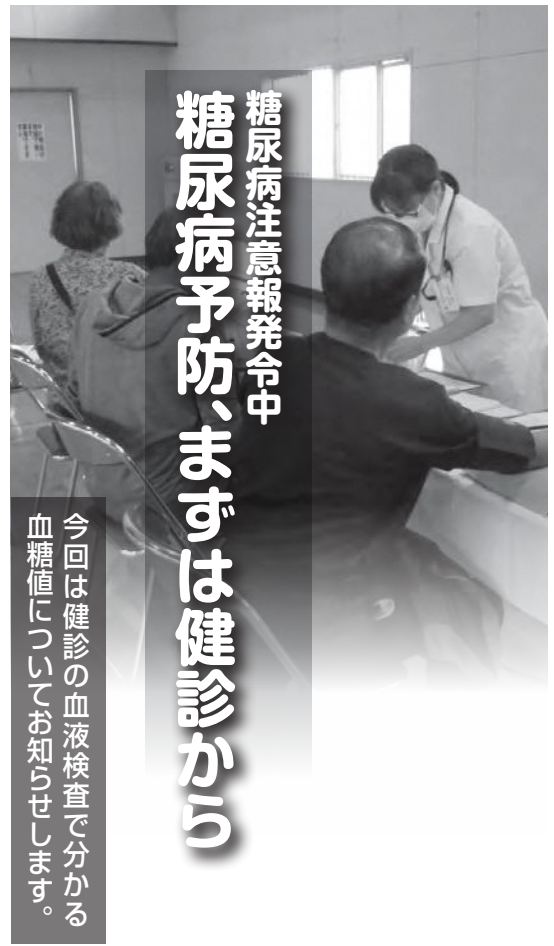


図2 糖尿病の合併症



今回は健診の血液検査で分かる血糖値についてお知らせします。

■血糖値の指標（HbA1c）
 HbA1c（ヘモグロビンエーワウンシー）とは、過去1〜2カ月の平均的な血糖値を反映します。この値が高いと、血糖値が慢性的に高いことを意味します。

■市の健診結果より
 平成30年度市の特定健康診査の結果では、HbA1c 5.6%以上の要保健指導・要受診勧奨の人は受診者全体の約7割でした（図1）。さらに、要受診勧奨の人の中でも糖尿病の合併症のリスクが高くなるとされるHbA1c 7%以上の人は162人、そのうち治療をしていない人は53人で、3人に1人が未治療となっています。

■高血糖の危険性について
 血糖値が高い状態が続いても、初期のうちは自覚症状はありません。しかし、そのまま放置しておくと、血管が傷ついたり、動脈硬化が進み、さまざまな合併症を引き起こします（図2）。糖尿病性腎症は進行すると、人工透析が必要になることもあります。

生活習慣に目をむけて適切な治療（食事や運動、薬物療法）を行い、血糖コントロールを続けていけば、高血糖による合併症を防ぐことができます。

※血糖コントロール…血糖値を下げ、できるだけその状態を保つこと

■健診受診で糖尿病予防
 糖尿病の予防は、まず自分の血糖値を知ることから始まります。そして、食事や運動など生活習慣を見直し、その効果を確認する機会として健診を活用しましょう。

また、治療中の人も健診を受けることで、治療の効果を確認することができます。ぜひ健診を受診しましょう。

村上市国民健康保険加入者と後期高齢者医療制度加入者で健診の申し込みをした人には、すでに個別健診の案内を送っています。同封の実施医療機関一覧を参考に、事前に医療機関に連絡してから受診をお願いします。令和3年1月末まで受けられますので、ご都合に合わせて、ぜひ受診してください。

※今年度の特定健診は、新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため、個別健診のみ実施します

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