

---

## 11月14日は世界糖尿病デーです

---

今日は世界糖尿病デーです。

東京都庁をはじめ、様々な施設でブルーライトアップが行われます。  
レインボーブリッジや出雲大社などもライトアップされるようです。

東京都の場合、約4人に1人は糖尿病にかかっている又は予備軍といわれています。  
糖尿病予防や早期発見の為に、健康診断が不可欠です。  
世界糖尿病デーにちなんで糖尿病の予防や知識についてお届けします。

### 「糖尿病とは

---

血糖値が高い状態が続く病気で、初期には自覚症状が乏しく、放置することで深刻な合併症を引き起こしますが、大部分を占める2型糖尿病は、健診での定期的なチェックや、生活習慣の見直しにより、発症リスクを下げることができます。  
また、糖尿病を発症しても、適切な血糖管理により、糖尿病のない人と変わらない生活を送ることができます。

### 「要注意/要受診の検査値

---

糖尿病かどうかを見る検査値は次の2つです。

- ・ HbA1c(%)ヘモグロビンエーワンシー：  
    要注意 5.6                      要受診 6.5
- ・ 空腹時血糖値(mg/dl)：  
    要注意 100                      要受診 126

### 「症状や自覚症状について

---

初期の段階では自覚症状は全くないことが多く、早期発見のためには、健康診断をうけることです。進行すると、喉の渇き、頻尿、目がかすむ、身体のだるさ、手足がむくみややすいなどの症状があらわれますが、症状は非常にゆっくり少しずつあらわれます。

### 「糖尿病予防のための習慣

---

#### ◇栄養・食生活

- ・ 朝食をたべて、生活リズムを整えよう
- ・ しっかり噛んで味わおう(目安は30回)

- ・昼食には野菜や海藻で食物繊維をしっかりとりよう
- ・夕食は早め&軽めを心がける
- ・お酒は飲み過ぎない
- ・夜食・間食は極力控える

#### ◇身体活動・運動

- ・まずは「あと10分多く体を動かす」を目標に
- ・30分に1回は椅子から立ち上がって身体を動かそう
- ・食後は身体を動かそう
- ・入浴前に体重をチェックしよう
- ・ウォーキングなどの有酸素運動にチャレンジ

#### ◇休養・睡眠

- ・時々深呼吸して、心身ともリラックス
- ・自分に合ったストレス解消を心がけよう
- ・夕方以降はノンカフェインの飲み物にする
- ・ぬるめのお風呂にゆったりつかろう
- ・就寝前にスマホやタブレット端末などを見ない
- ・睡眠時間は短すぎず、長すぎず

#### ◇その他

- ・お口の中の健康も大事
- ・卒煙にチャレンジ

糖尿病予防について詳しく知りたい方は東京都から「今日から予防！糖尿病」をご覧ください。

<https://www.hokeniryu.metro.tokyo.lg.jp/kensui/tonyo/book/index.html#page=1>

#### ┌NCR けんぽの取組み

---

NCR けんぽでは、血糖値の要受診域の方には再検査勧奨や受診の確認を行っております。

生活習慣の改善のサポートや医師の健康相談なども行えます。

血糖値が気になっている方はお気軽にご連絡ください。

---

■発行：日本NCR健康保険組合      HP <http://www.ncrkenpo.or.jp>

■住所：〒104-0033 東京都中央区新川 1-21-2

■発行日：2024年11月14日

■お問い合わせ

・Mail [HIA.JP@ncrkenpo.or.jp](mailto:HIA.JP@ncrkenpo.or.jp) ・Tel 03-5244-9800 ・Fax 03-5244-9383.