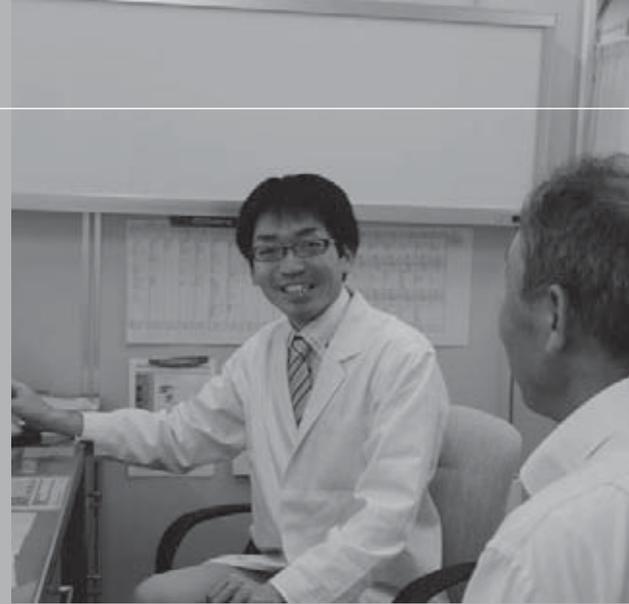




Dr's Message

# いきいき健康術 第106回

町立病院・診療所の医師や専門職員が  
健康情報をお届けします。



きたがわ のりゆき  
北川 功幸 医師 / 和知診療所内科医  
趣味は月1回のソフトテニス。  
学生時代は合宿で京丹波町を訪れていました。

## 『糖尿病の発症予防』

### 糖尿病を見逃していませんか？

近年、わが国でも糖尿病が増え続けています。厚生労働省の2007年の調査では、日本の推定糖尿病患者数は約2,210万人(糖尿病を強く疑う人約890万人、糖尿病を否定できない人約1,320万人)となっています。

さらに、この半数近くの人が、検査を受けていないため、まったく治療されていない状態にあります。

糖尿病を放置しておくと、失明(糖尿病は緑内障に次いで第2位)、腎不全(糖尿病は透析導入原因の第1位)、さらに脳卒中や心筋梗塞を起こす危険性が高くなります。

### 糖尿病の危険度チェック

次の項目がいくつ当てはまりますか？

- 血糖値が高いと言われたことがある。
- 肥満気味である。
- 高血圧と言われて薬を飲んでいる。
- 糖尿病の親、兄弟や姉妹がいる。
- 40歳以上である。
- 外食が多い。
- 野菜をあまり食べない。
- あまり運動しない。
- 車に乗る機会が多い。
- 妊娠時に尿から糖が出たと言われた。

「血糖値が高い」と言われたことがある方で、その他の項目がいくつ当てはまる方は、糖尿病の可能性が高いので、早急に検査を受け、合併症を起こさないように適切な治療を受けましょう。

