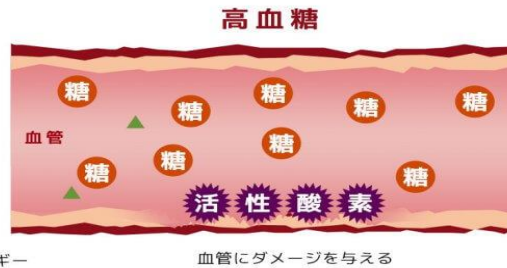
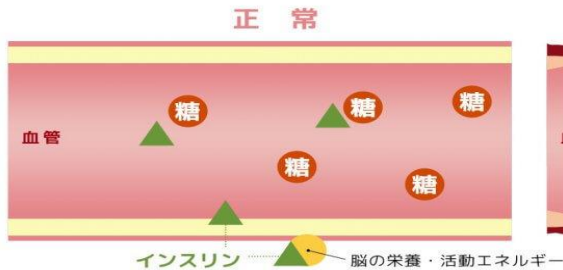


糖尿病は本当に怖い病気です！

●糖尿病とは？

糖尿病とは、インスリンの分泌低下やインスリンが十分に働かないために、血液中を流れるブドウ糖という糖(血糖)が増えてしまう病気です。



自覚症状なく進行し、
血管を傷つける病気

なのです。

●糖尿病になると、どんな症状が出るの？

初期は自覚症状がない方がほとんどですが、症状がかなり進行すると以下のような症状が現れます。

のどが渇く たくさん水を飲む 尿がたくさん出る 体重が減る 疲れやすくなる



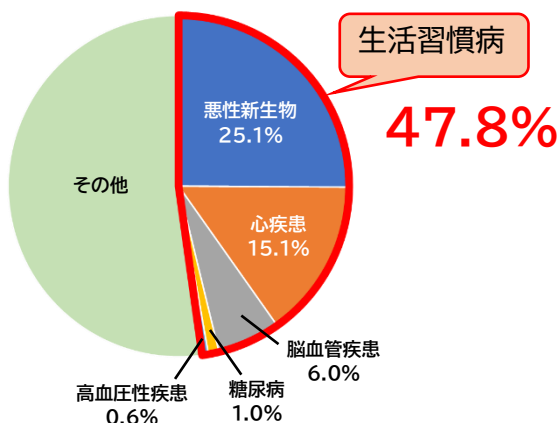
糖尿病に気が付かず未治療のまま過ごすと、ある日突然意識障害を起こすこともあります。

また、眼や腎臓等の合併症の症状が現れたところで病院に受診し、初めて糖尿病と診断される方も少なくありません。

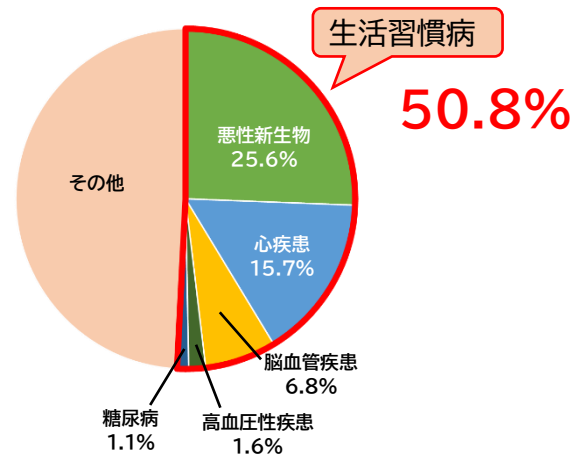
●糖尿病と生活習慣病

埼玉県と川越市の死亡原因を表すグラフです。埼玉県は全体の47.8%、川越市は全体の50.8%を生活習慣病が占めています。糖尿病が悪化すると動脈硬化の悪化により、**心臓病**や**脳血管疾患**、**腎臓病**や**高血圧**を引き起こすことがあります。健康で長生きをするためにも、生活習慣病の1つである糖尿病を予防しましょう。

●埼玉県の死亡原因(R5年)

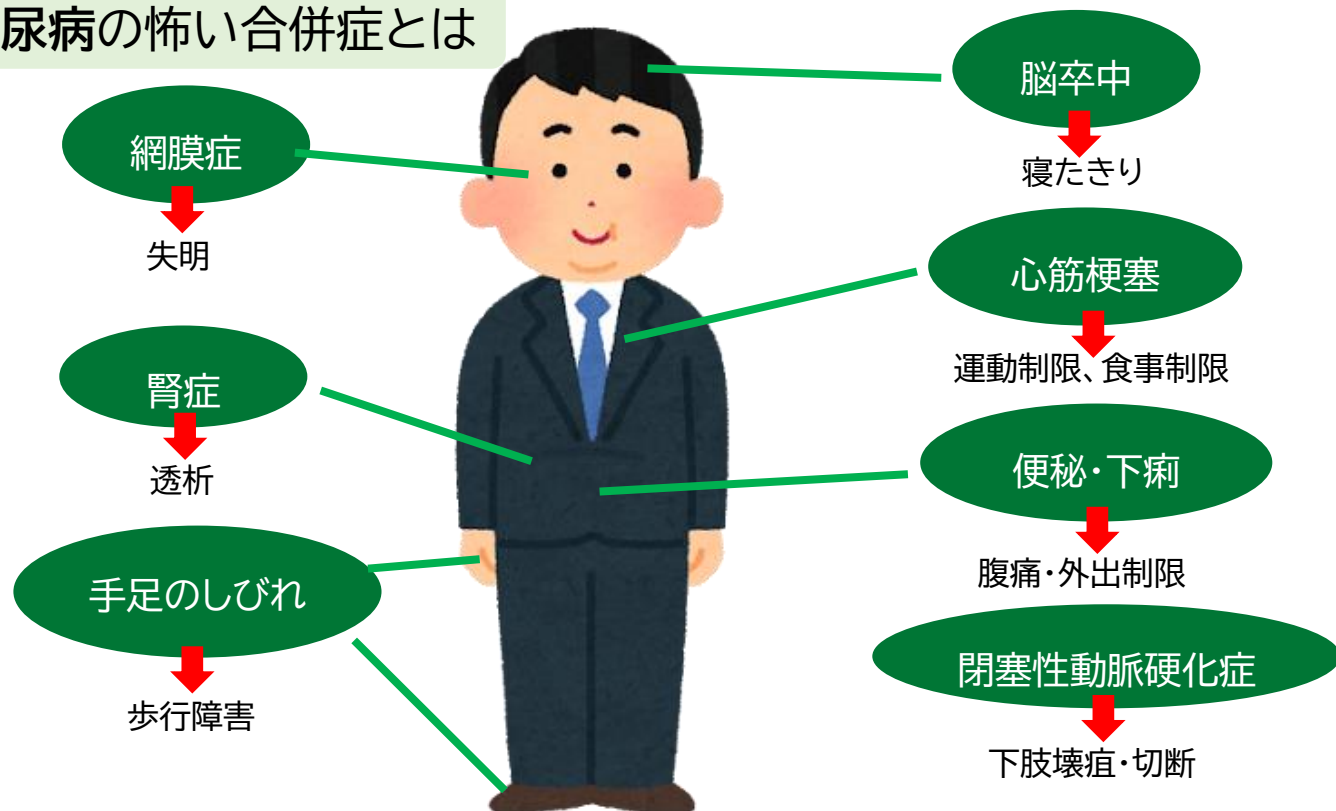


●川越市の死亡原因(R5年)



厚生労働省人口動態統計より算出

●糖尿病の怖い合併症とは



糖尿病の恐ろしさは、**自覚症状のないまま**深刻な合併症が進行することです。

神経障害・網膜症・腎症の三大合併症のほか、大きな血管の動脈硬化が進行して心臓病や脳卒中のリスクも高まります。一度合併症を引き起こすと完治することは難しく、寝たきりや入院が必要になることがあります。また、長期的な治療が必要となり、多くの時間と費用がかかる可能性があります。

糖尿病性腎症になり、人工透析が必要になると・・・

医療費は、一人あたり年間約500万円かかると言われています。

※R2年度厚生労働省保険局国民健康保険課説明資料より

★糖尿病の予防のために今日からできること

○食事

バランスの良い食事を心がけることが重要です。そして、食事の際には良く噛んで食べることを意識し、量は腹八分目に抑えるようにしましょう。また、野菜をたくさん摂ることも大切です。(1日の目標量は350g以上です)

○運動

内臓脂肪の過剰な蓄積は血糖を上昇させる要因になります。

有酸素運動と筋力トレーニングの両方を行うことが勧められています。

普段なかなか運動をする習慣がない方は日常生活の中で、今よりも**プラス10分**身体を動かすことを意識してみましょう。

○健診

糖尿病は自覚症状がないまま進行するため、定期的に健康診断を受けて早期発見に努めましょう。



川越市マスコットキャラクター ときも

令和7年11月作成

問い合わせ:川越市健康づくり支援課地域保健担当

049-229-4120