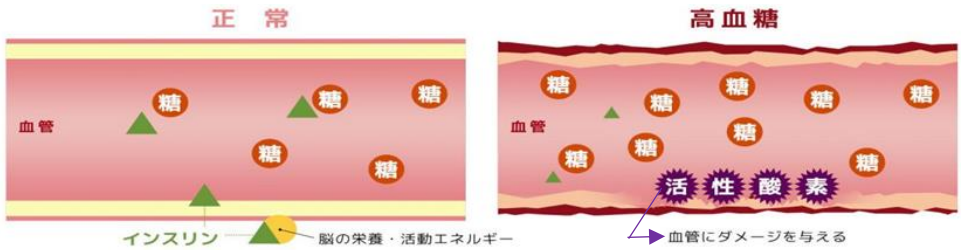
糖尿病は意外と身近な病気です！

糖尿病とは？

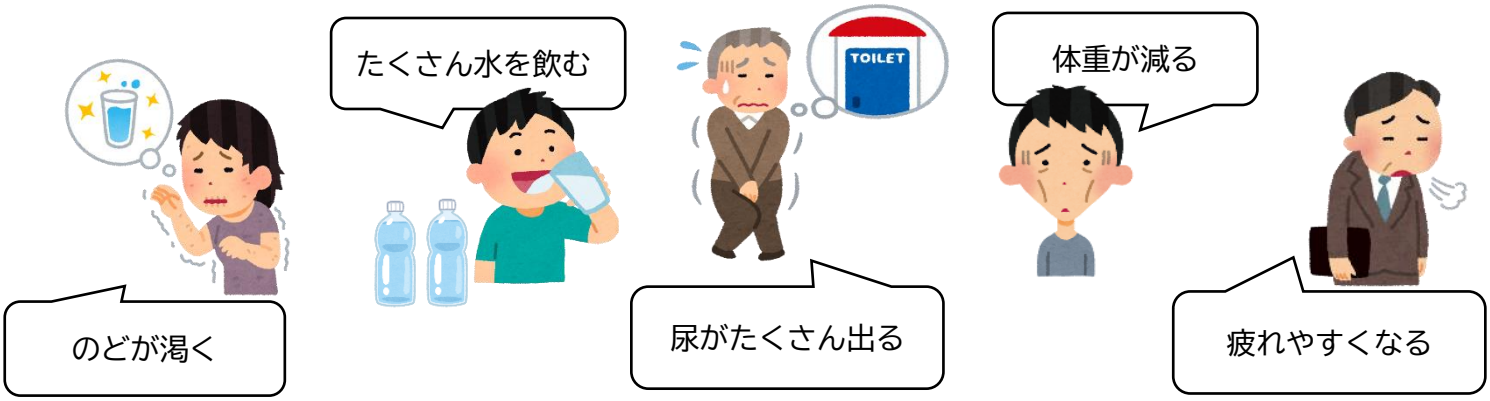
糖尿病とは、インスリンの分泌低下や、インスリンが十分に働かないことにより、血液中のブドウ糖という糖（血糖）が増えてしまう病気です。



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、どんな症状がでるの？

初期は、**自覚症状がない方がほとんど**ですが、症状が進行すると、以下のような症状が現れます。



自覚症状がないため糖尿病に気づかず未治療で放置すると、突然意識障害を起こすことがあります。
糖尿病の合併症が現れて初めて受診し、糖尿病と診断されることも少なくありません！

本当に怖い！糖尿病三大合併症

合併症を引き起こすと完治することは難しく、
長期的な治療に多くの時間と費用が掛かります

初期～10 年後

神経障害

手足の神経に異常が起こり
痛みやしびれを起こします



悪化すると…

壊死、切断

5～10 年後

網膜症

目の細い血管に負担がかかり
目に障害を起こします



悪化すると…

失明

10～15 年後

腎症

腎臓の血管に負担がかかり
腎機能が低下します



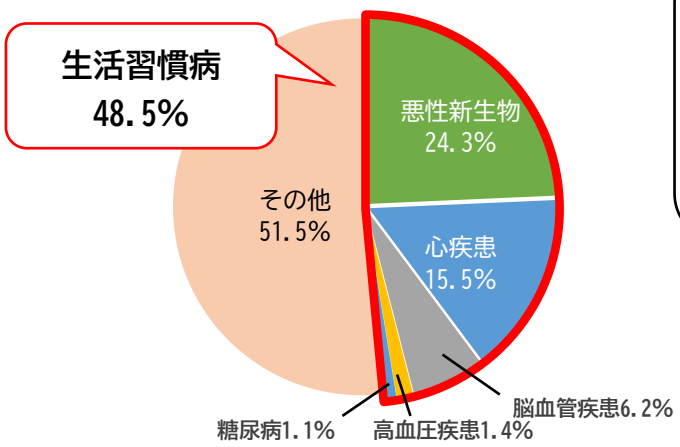
悪化すると…

人工透析

※壊死：皮膚や筋肉に栄養がいかなくなり、
組織が死に至ること

糖尿病と生活習慣病

川越市の死亡原因（R7年度）



死亡原因のうち、全体の約半分を
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が悪化し、
心疾患や脳血管疾患、腎臓病や高血圧を
引き起こします。

健康に長生きするためにも、
生活習慣病の１つである糖尿病を予防しましょう

あてはまるものはありませんか？

- ☐ 肥満（BMI≧25）である
  ※BMI＝体重(kg)÷身長(m)²
- ☐ 座って１日 10 時間以上過ごす
- ☐ 一日の食事時間が決まっていない
- ☐ 人と比較して食べる速度が速い
- ☐ 脂肪のついた肉や揚げ物をよく食べる

上記に当てはまる方は糖尿病になりやすいかもしれません！

糖尿病は予防が大切です！

食事に気を付けましょう

腹八分目
規則正しく食べる
よく噛む
間食は量と時間を考える
食物繊維を積極的にとる
主食、主菜、副菜を揃えて食事のバランスを整える
夜遅く、寝る前には食べない



運動をしましょう

今より
＋10分！

●時々立ち上がって体を動かす



●エレベーターではなく、階段を使う



●家事や趣味で体を動かす



運動習慣がある方は…

歩行またはそれと同じくらいの身体活動を
１日６０分以上行う。（高齢者は４０分以上）

健康診断を受けましょう

定期的に健康診断を受ける



令和 8 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