

けんこうだより特別編『生活習慣病を予防するために』（パート2）

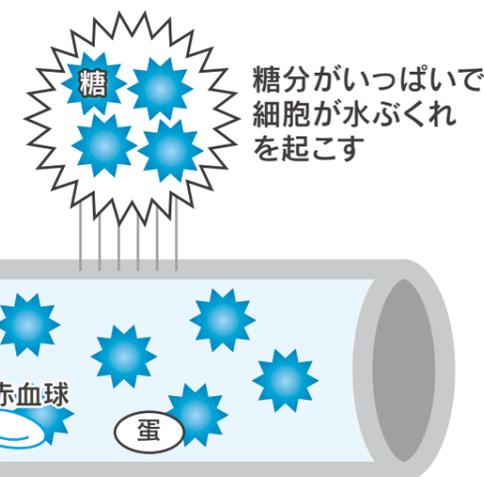
宇美町民の体のなかみは・・・？

① H28年度住民健診結果 （生活習慣の改善が必要な値以上の方の割合）

	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70～74歳	75歳以上
腹囲	8.1%	12.9%	23.1%	27.4%	32.2%	37.3%	41.2%
中性脂肪	1.6%	8.9%	12.5%	18.1%	18.3%	18.3%	7.8%
血糖値	5.1%	6.1%	12.1%	32.6%	42.8%	46.6%	52.4%
HbA1c	33.9%	41.5%	46.9%	74.1%	82.3%	84.1%	82.7%
血圧	収縮期	0.0%	6.3%	9.0%	27.1%	40.6%	63.5%
	拡張期	0.0%	5.4%	7.8%	15.0%	16.0%	6.3%
LDL コレステロール	17.7%	30.4%	44.7%	68.2%	61.7%	54.2%	54.9%

宇美町は、若い年齢の方でも、2～3か月間の平均血糖を表すHbA1cが高いということが分かりました。20歳代の時点で、すでに約3割の方が、HbA1cの検査で生活習慣の改善が必要な段階にいます。HbA1cが基準値よりも高い状態とは、血液の中でどんなことが起きていると思いますか？

② HbA1cが高い時の血管のなかみって？



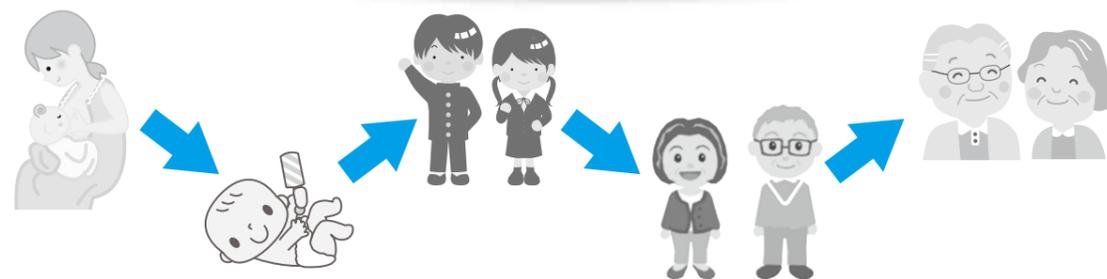
HbA1cとは、2～3か月間の平均血糖を表しています。このHbA1cが高い状態とは、血液中に糖分がたくさんある状態です。糖分がたくさんあると、ベタベタしている状態なので、血液中に流れている赤血球やたんぱく質とくっついて、体の中での働きを邪魔してしまったり、腎臓・神経・眼などの細胞に入り込み、細胞が水ぶくれを起こして死んでしまうことにつながります。これが糖尿病の合併症です。血液中にどれくらい糖分が入ってくるかは、食事や運動によって変わり、処理する力によって決まります。では、いつから気を付け始めたらいいと思いますか？

③ 糖尿病予防はいつから始まるのでしょうか？

血液は口から入った食べ物や飲み物で出来ていて、なかみは、毎日少しずつ変わっています。

糖尿病などの生活習慣病は長い年月をかけて進行していくものです。普段の生活で食べているもの・飲んでいるものが血液に流れていて、その流れているなかみが悪ければ、年月をかけて血管を傷めていくこととなります。子どもの頃からすでに血液のなかみづくりは始まっています。生活習慣は、大人から子どもにいつしか受け継がれていくため、大人の糖尿病予防は、子どもの糖尿病予防でもあります。糖尿病予防は生まれた時から始まっています。

④ 今年も健診を受けましょう!!



自分の糖尿病予防と、子どもの糖尿病予防のためにも、自分の体を見る習慣を!!
平成29年度住民健(検)診の申込受付中です。詳しくは折込をご覧ください。たくさんのお申し込みをお待ちしています!!

問い合わせ 健康づくり課 健康推進係 ☎933-0777