

健康診断を受けて、知ってほしい。

体からの小さなSOS

健康診断の結果を、どこまで見ていますか。

体重、腹囲など気になるところだけ確認して、後は気にせず放置していませんか。健康診断の結果には、重大な病気に気付くきっかけがたくさんあります。



糖尿病は知らないうちに血管を傷つけます

糖尿病は、血液中のブドウ糖が常によく多くなる病気で、慢性の高血糖状態と言えます。放置すると、全身の血管が傷付けられ、目がかすんだり、しびれが出たり、腎臓が悪くなったりします。末期には失明や、透析治療が必要になることもあります。初期の自覚症状がほとんどなく、症状が出たときには糖尿病が進行してしまっていることが多いので、大切なのは症状が出る前に糖尿病と気付くことです。

糖尿病の合併症

細い血管に起こる合併症

- ・手足のしびれや痛み
- ・便秘や下痢が起きやすい

① 神経の症状

- ・網膜症
(進行すると失明)

② 眼の症状

- ・尿たんぱくが出る

③ 腎臓の症状



太い血管に起こる合併症

④ 壊疽

- ・足の壊疽
- ・歩くとき足が痛み、長時間歩けない

⑤ 脳血管障害

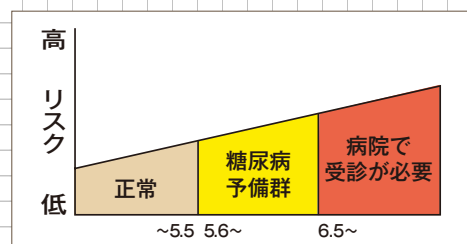
- ・脳卒中
- ・認知症

⑥ 虚血性心疾患

- ・心筋梗塞
- ・狭心症

ヘモグロビンエーワンシー

HbA1cの値で分かる糖尿病のリスク



HbA1cは、過去1～2カ月の血糖の状態を示すもので、糖尿病と密接な関係があります。

多くの健康診断で、血糖値の評価として「HbA1c」を測定しています。自分の値を把握することで、悪化の傾向が出てもすぐに対応することができます。定期的に健康診断を受けて、血糖値の変化を意識しましょう。

糖尿病性腎症重症化予防事業

四日市市国民健康保険では、地域の医療機関と連携して、糖尿病性腎症の重症化を予防する取り組みを行っています。対象者には6月下旬に案内通知を送付しましたので、通知一式を持って医療機関にご相談ください。

- ☑ 過去の市国民健康保険特定健康診査や受診の結果、糖尿病の可能性が高い人。また、現在糖尿病の治療中で、保健指導が必要と思われる人
- ☑ 医療機関受診の案内または保健指導の利用案内

