

# 大阪自動車整備健康保険組合 保健師からのお手紙



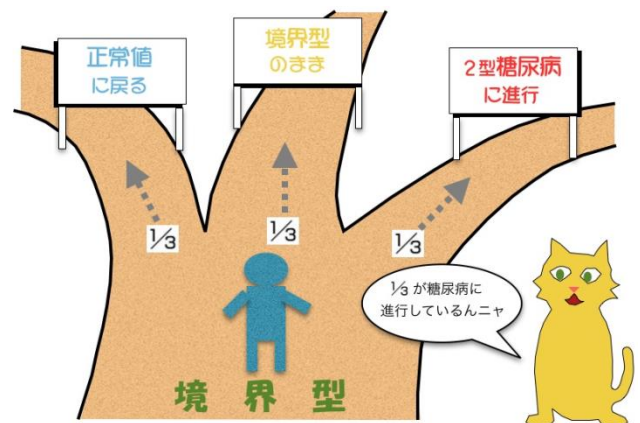
平素より健康保険組合の保健事業にご理解とご協力を賜り厚くお礼を申し上げます。  
毎年健診は受けているのだけれども、昨年まで異常なかったのに今年は空腹時血糖が120mg/dlで高め、あるいは特定健診でHbA1cが5.6%で保健指導を受けるように言われたけど、普段と変わらないし、もうちょっと悪くなってから病院へ行こうかな、なんてのんきに考えていませんか？  
今月号は、「糖尿病予備軍」と関連させてメタボリックシンドロームについても、考えてみたいと思います。

## 糖尿病予備軍、あるいは軽い糖尿病と言われたあなた！

### 糖尿病予備軍とは

糖尿病になる前段階のことです。血糖値が糖尿病の診断基準に至るほど高くはないけれども、決して正常とは言い切れない状態です。具体的に検査値で示すと

検査値	空腹時血糖値	110～125mg/dL
	HbA1c	6.0～6.4%



糖尿病予備軍が問題なのは、二つ理由があります。

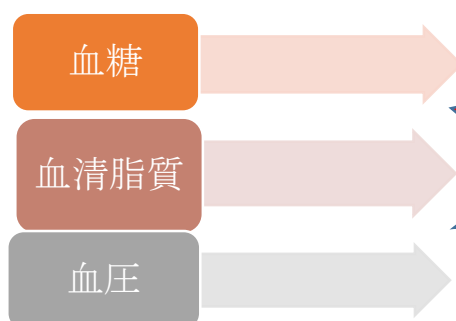
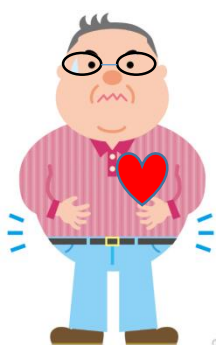
一つは、そのまま何も手を打たずにいると高い確率で糖尿病へと進んでしまうことです。(1/3は2型糖尿病になり、1/3は境界型のまま、1/3は正常値に戻るという報告があります。)糖尿病になってからの治療よりもならないように予防するほうがずっと簡単です。

二つ目の理由は、メタボリックシンドローム(内臓脂肪型肥満で、おなかぽっこり出てくるタイプの肥満をもとに軽い高血糖や脂質異常症、高血圧が併発している状態)に該当する確率が非常に高いという点です。

血糖、血清脂質、血圧のどれをとっても軽症のため個別にみると、いずれも病気とは診断されません。

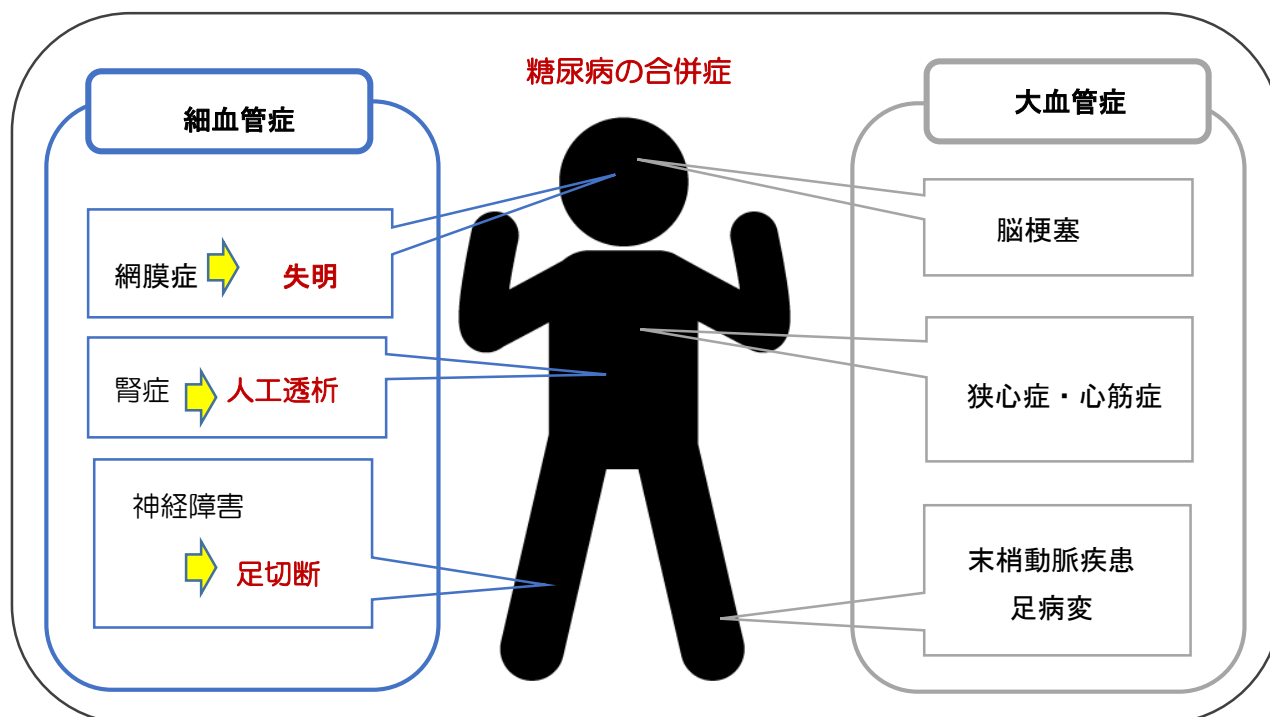
しかし異常が重複しているためこれらに共通する合併症がどんどん進行してしまうのです。

これらに共通する合併症とは、**動脈硬化**のことです。



## 糖尿病の恐ろしさ、合併症

糖尿病の合併症の中でも特に恐ろしいのが、動脈硬化と三大合併症です。動脈硬化は、糖尿病の前段階である境界型から急速に進行し、心疾患や脳卒中を引き起こして命にかかわるため、大変危険です。また、細い血管が集中している神経・目・腎臓では、神経障害・網膜症・腎症という糖尿病特有の合併症（三大合併症）を発症します。進行すると、壊疽による足切断・失明・人工透析に至ります。



## 糖尿病の予防と対策

**正常高値**：空腹時血糖値 100～109 mg/dL または HbA1c 5.6～5.9%のあなたは



油断は禁物！年に一度の健診で数値を確認。

**境界型**：空腹時血糖値 110～125 mg/dL または HbA1c 6.0～6.4%のあなたは



今が人生の分かれ道！食生活の改善、肥満の解消、禁煙

**糖尿病型**：空腹時血糖値 126 mg/dL 以上または HbA1c 6.5%以上のあなたは



ただちに受診！ 合併症の発症・進行を食い止める！！

＜ご質問・お問い合わせ先＞

大阪自動車整備健康保険組合 医療費適正化対策室 保健師：阪本 保健師：西本

TEL 06-6762-6371 FAX 06-6763-1800

相談開設日：火・木曜日

