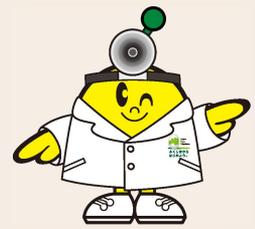


# 健康診査を受診して 健康状態を把握しよう!



「健康診査」(健診)は、元気なうちに未来の大きな病気の「芽」を見つけることが目的です。定期的に健康診査を受け、「芽」が育つ前に対処することで、大きな病気になる可能性を減らすことができます。そんな病気の一つに「糖尿病」があります。一緒に「糖尿病」について学んでいきましょう。

## 福島県の状況

※1  
糖尿病の死亡率順位(人口10万対)

福島県の糖尿病による死亡率は全国第3位と非常に高く、最も低い愛知県と比べると2倍以上の値となっています。

※1 厚生労働省「平成28年(2016)人口動態統計(確定数)の概況」を参照。

順位	都道府県	死亡率
1位	青森県	17.1
2位	秋田県	16.9
3位	福島県	16.3
⋮	⋮	⋮
47位	愛知県	7.7

## 「県民健康調査」からわかったこと

福島県では、避難区域※2にお住まいの方を対象に県民健康調査「健康診査」を実施しています。その結果から、糖尿病について色々なことがわかってきました。

※2 避難区域:田村市、南相馬市、川俣町、広野町、楡葉町、富岡町、川内村、大熊町、双葉町、浪江町、葛尾村、飯館村の全域、及び伊達市の一部(特定非難勧奨地点の属する区域)。

避難者と非避難者を比較したところ…  
避難者は非避難者よりも約1.61倍糖尿病の発症率が高かった。※3

糖尿病の発症率の比較(／1,000人年)



※3 佐藤博亮らの研究(Diabetes and Metabolism 2017)より。

40～64歳、65歳以上でHbA1cが6.0%以上の方※4の割合は平成23年度から上昇。

HbA1c 6.0%以上の割合の推移(%)



※4 6.0～6.4%:糖尿病の疑いが否定できない。／6.5%以上:糖尿病が強く疑われる。

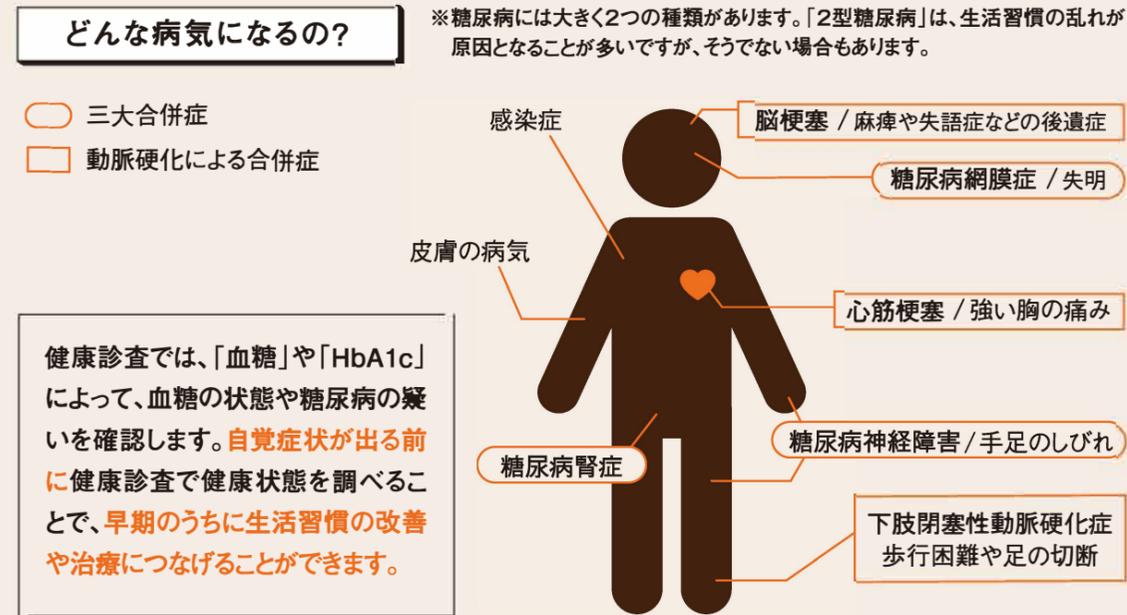
福島県や避難区域の状況がよくないことが分かりました。しかし、そもそも「糖尿病」とはどのような病気なのでしょうか？糖尿病の予防には、どんなことに気をつけたらよいのでしょうか？これから一緒に考えてみましょう。

## 糖尿病とは？

糖尿病は、血糖値(血液中のグルコース)が高い状態が続く病気です。初期の段階では自覚症状が現れないことが多く、放っておくと血管をボロボロにしてしまいます。血液が流れる臓器にも障害がおこり、下の図のような合併症になる恐れがあります。

合併症の代表的なものは、神経障害・網膜症・腎症です。これは糖尿病特有の三大合併症と呼ばれています。また、太い血管では動脈硬化が進み、脳梗塞や心筋梗塞などを引き起こす要因となります。動脈硬化は高血圧症や脂質異常症を合併するとさらに進展しやすいため注意が必要です。

※糖尿病には大きく2つの種類があります。「2型糖尿病」は、生活習慣の乱れが原因となることが多いですが、そうでない場合もあります。



## 食事に気をつけよう

血糖値が上がりやすい食べ方をしていますか？

### 炭水化物に偏っていませんか？

ご飯だけでなく、麺類、パン類、イモ類も炭水化物を多く含みます。丼物・麺類の一品ものよりも定食を選び、汁物は具たくさんにすると栄養のバランスが良くなります。

### 野菜から先に、よく噛んで食べていますか？

食物繊維を多く含む根菜などの野菜、海藻類を先に食べると、食事の後の血糖値の上昇を緩やかにすることができます。早食いや、よく噛まずに食べることも血糖値を上げやすく、食べ過ぎにもつながりやすいので、よく噛んでゆっくり食べるように心がけましょう。

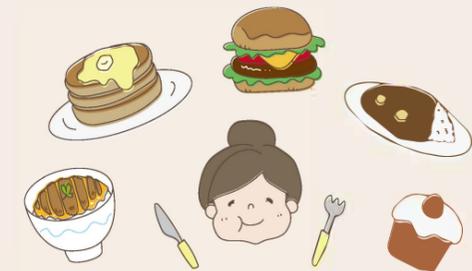


## 3食バランスよく食べていますか？

朝食を抜いたり、夜ご飯が豪華だったり、夜遅くに食べたりすると血糖値が上がりやすくなり、肥満の原因にもなります。朝・昼・夜の食事の量の配分をなるべく均等にするのも大事なポイントです。※医師の指導を受けている場合には、その指導内容に従ってください。

### Q. もしも、食べ過ぎてしまったら？

A. 食べ過ぎてしまった分は、その後の食事調整しましょう。翌日～数日くらいの中で、1日3食は食べながらも、全体の量を調整していきましょう。



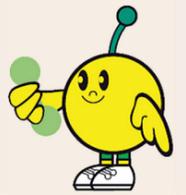
### Q. おやつは食べてもいいですか？

A. エネルギー過剰や血糖値上昇の原因になるため、おやつはできるだけ控えた方がよいです。食べたいときには、1日200kcal以内にとどめておきましょう。不足しがちな乳製品や、果物(缶詰やドライフルーツ以外)で食事の後や昼食と夕食の間にとるのがおすすめです。



## 運動習慣を保とう

体を動かすと、糖分をエネルギーとして使うために血糖値が下がります。



### 「食べたら動く!」を心がけましょう

運動は、食事の1～2時間後に行うのが最も効果的です。食後に血糖値が上がり始める頃に運動することで、血糖値の上昇を抑えることができます。

### 継続することが大切です

運動を継続すると、血糖を取り込む物質の数が増え、血糖値を下げるホルモン(インスリン)の作用が改善する他、肥満の改善や脂質異常、高血圧にも改善効果が見られます。

### Q. 膝や腰が痛くて運動が辛いのですが……

A. 歩くだけが運動ではありません。運動が苦手な方でも、家の中でじっとして過ごすより、体操をしたり、積極的に外出して活動量を高めましょう。また、筋肉をストレッチすると、痛みの予防につながることもあります(※運動してよいか主治医と相談しましょう)。

## 「ふくしま健民アプリ」を活用してみませんか？

運動をするなら楽しみながらの方が長続きますよね?そんな時におすすめのものが、スマートフォンのアプリ「ふくしま健民アプリ」です。

- 毎日の歩数が記録・ランキング
- 筋トレ、燃焼、健康体操など様々な種類のエクササイズ動画
- 県内の様々イベントなどに参加してポイントを獲得するなど、他にも色々な機能が盛りたくさん!

ポイントを獲得していけば「ふくしま健民カード」をゲット!協力店でお得な特典を受けることができます。

「ふくしま健民アプリ」はホームページをご覧ください。

<https://kenkou-fukushima.jp/appli-info>

