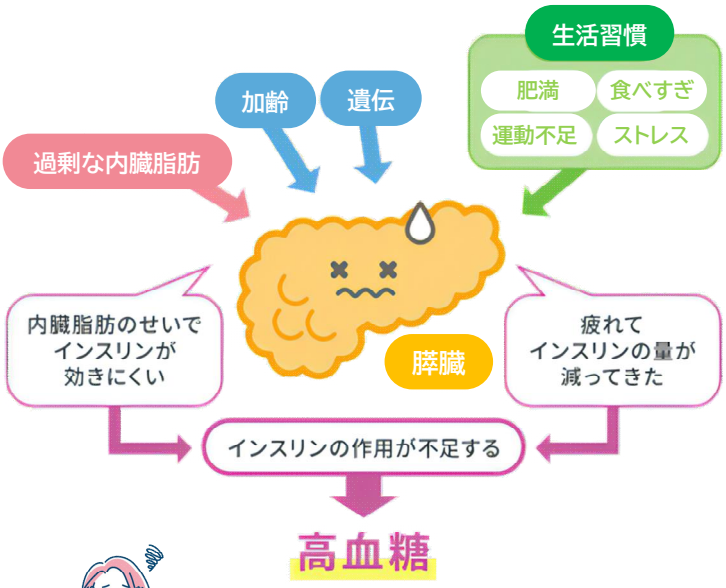
もっと知ろう！糖尿病！

糖尿病ってどんな病気？

糖尿病は、血糖値（血液中のブドウ糖濃度）が高くなる病気です。

食べすぎや運動不足などの生活習慣、肥満等により、血糖値を正常に保つインスリンというホルモンが十分に働かないと、血糖値が高いままになり、糖尿病を発症します。



本当に怖い 三大合併症！

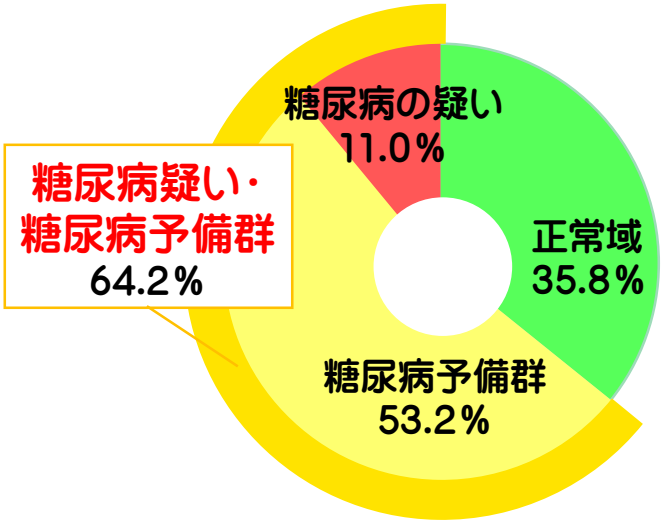
初期の糖尿病は、ほとんど自覚症状がなく、気づかないうちに身体に負担をかけます。血糖値が高いまま放置していると、血管を傷つけて心疾患や脳血管疾患などの発症リスクを高めます。

また、し 神経障害　め 網膜症　じ 腎症 等の合併症を引き起こし、それぞれ足の切断、失明、人工透析のリスクを伴い、生活に大きな影響を及ぼします。



射水市民の6割 は 糖尿病疑い・糖尿病予備群！？

HbA1c値　区分別割合

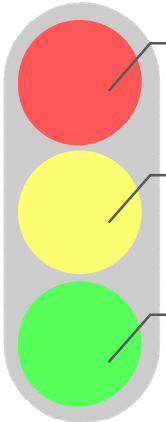


出典：国保データベースシステム、全国健康保険協会提供データ（令和6年度）

▼ あなたの血糖値は大丈夫？

ヘモグロビン・エー・ワン・シー
HbA1c 判定区分

過去1～2か月の血糖の平均的な状態が分かります



糖尿病の疑い	6.5以上	治療を受けましょう！
糖尿病予備群	5.6～6.4	このままだと糖尿病になるかも…
正常域	5.5以下	



血糖値がちょっと高めの糖尿病予備群の時期から、インスリンの働きが弱くなっていきます。
早めに対策し、糖尿病を予防しましょう！

正常域でも、
血糖値が年々高くなっている場合は
生活習慣を見直しましょう。



Let's トライ！ 健康8 IMIZUSHI
8つの行動目標で健康寿命をのばそう

射水市では、受診勧奨や相談会など様々な対策を行っています。
発症させない・悪化させない・重症化させないために、あなたに合う健康的な生活を、医師・看護師・保健師・栄養士と考えてみましょう。



射水市健康推進課

知らなかった！ 歯周病と糖尿病の意外！な関係

歯周病は、糖尿病の**第6の合併症**といわれるほど深い関係があります。
歯周病と糖尿病の関係を知り、早めのケアで身体もおロも守りましょう！



歯周病ってどんな病気？

細菌の感染により、歯を支える周りの組織に炎症がおこる病気です。重症化すると、歯を支える土台である骨や歯ぐきがダメージを受けます。
おロのトラブルを早めに発見・予防するために、定期的に歯科健診を受けましょう。



歯周病は、成人が歯を失う最も多い原因となり、**射水市の検診受診者の約6割が歯周病**です。

出典：射水市歯周病検診受診状況（令和7年度）

射水市では、節目年齢の方を対象に歯周病検診を実施しています。
詳しくはこちら▶▶▶

歯周病と糖尿病の負の関係



まさか、関係があるなんて…

歯周病の悪化

- 歯周病が進行しやすくなる
- 血管の老化 ＋ 免疫低下
- 血糖コントロール不良



糖尿病の悪化

- 歯ぐきの炎症
- インスリンの働きが妨げられる
- 高血糖



歯周病があると、高血糖になりやすく、
糖尿病があると、歯周病が進行しやすい…
悪循環を食い止めないと！

どちらか一方だけでなく、
両方にアプローチすることが
重要です。

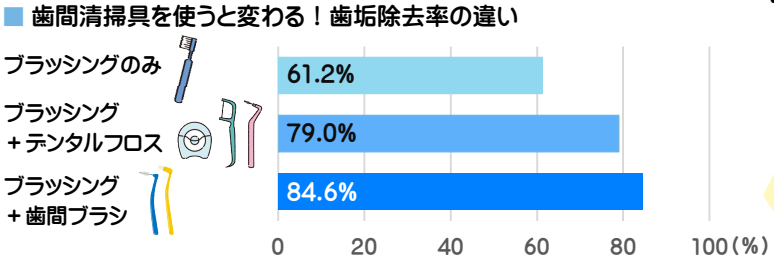


歯周病予防のポイント

セルフケア

- 毎日、正しく丁寧に歯をみがく
- デンタルフロスや歯間ブラシを使用する

■ 歯間清掃具を使うと変わる！歯垢除去率の違い



出典 「歯間清掃具によるプラーク除去効果の臨床的検討」

プロケア

- 歯肉の状態確認や歯石の除去などメンテナンスを受ける
- 自分の口に合った歯みがきについてアドバイスを受ける

毎日のセルフケアと、
歯科医院のプロケアで
歯周病を予防・治療しましょう！

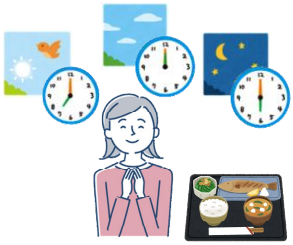


今日から始める糖尿病予防のためのポイント

食事

腹八分目をこころがけ、野菜は1日350g以上とりましょう！

1日3食を規則正しく、バランスよく食べましょう



主食・主菜・副菜がそろったバランスの良い食事を、1日3食、なるべく決まった時間に食べることで、血糖値の変化が緩やかになります。また、夜遅い食事や頻回な間食は、血糖値が高い状態が継続し、身体に大きな負担になるので控えましょう。

糖質の重ね食いにご注意





血糖値を上げる直接的な原因は糖質です。炭水化物やイモ類、お菓子、ビールや日本酒など糖質を多く含む食品のとり過ぎに気をつけましょう。

野菜から食べましょう

食物繊維を多く含む野菜から先に食べる「ベジファースト」を実践することで、血糖値の急上昇を抑えることができます。

塩分は控えめに

塩分量が多い食事は食べ過ぎや飲み過ぎにつながり、体重増加の原因になります。その結果、インスリンの効きが悪くなります。

こ 香辛料 う 旨味 や 薬味 さん 酸味 で、おいしく減塩に取り組みましょう。

運動

運動によって、血糖を下げるインスリンの働きが活発に！



血糖値が高くなる食後30～60分後に、20分以上運動をしましょう

有酸素運動
（ウォーキングや水泳、階段昇降など）

とり過ぎたブドウ糖を消費するとともに、血糖値を下げるインスリンの働きを活発にします

＋

筋力トレーニング
（スクワットや腹筋など）

筋肉が増えることで、ブドウ糖の消費量が増え、血糖値が下がります

運動する時間の確保が難しい方は、いつもの生活に10分多く身体を動かすことから始めましょう！

座りっぱなしにご注意

座ったままの状態が長いと、全身の血流が悪くなり、血糖値が上がりやすくなります。30分ごとに立ち上がったり、じっとしている時間が長くなりすぎないようにストレッチをしたりして、少しでも身体を動かしましょう。

休養

睡眠不足や強いストレスは、自律神経のバランスを乱し、インスリンの働きを弱めて血糖値を上げやすくします。

十分な休養と良質な睡眠をとり、ストレスをためない工夫をしましょう。



禁煙

喫煙は、血糖値を上昇させ、糖尿病の発症や合併症のリスクを高めます。1日20本以上タバコを吸う人は、非喫煙者に比べて男性は約1.4倍、女性は約3倍、糖尿病になりやすいという報告もあります。

