

**11**月**14**日(木)は  
**世界糖尿病デー**です

糖尿病の予防や治療継続の必要性に関する正しい理解を広めるため、国連は、毎年11月14日を「世界糖尿病デー」と定めています。また、この日を含む1週間は**全国糖尿病週間**で、今年は11月11日(月)から17日(土)です。

糖尿病は、岐阜県民にとっても、改善すべき重要な健康課題です。まずは、糖尿病について正しく理解し、自分の身体の状態を振り返ってみましょう。

## 糖尿病（ダイアベティス）を知ろう

厚労省 生活習慣病予防のための健康情報サイト

糖尿病とは、血液中の**ブドウ糖の濃度(血糖値)**が高くなりすぎる病気です。

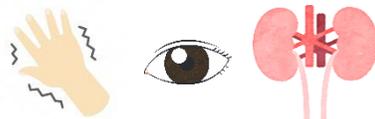
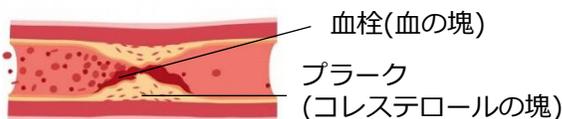
全身の細胞では、血液中からブドウ糖を取り込み、臓器が働くために必要なエネルギーをつくりだします。ブドウ糖が細胞に取り込まれるために必要なのが**インスリン**です。インスリンはすい臓から分泌されるホルモンで、血液中のブドウ糖が増える食事後に、たくさん分泌され、**血糖値を下げ血糖値を一定に保つために働きます**。

インスリンの分泌量が少なくなったり、インスリンの効き(インスリン抵抗性)が悪くなると、ブドウ糖が細胞に取り込まれにくくなり、ブドウ糖が血液にあふれてしまい、**血糖値が高く(高血糖)になります**。

## 高血糖が続くと、知らないうちに血管が傷ついてしまいます

細胞のなかに入るとエネルギー源としてはたらくブドウ糖ですが、血液中では血管を傷つけ、**動脈硬化を進行**させてしまいます。

- 太い血管が傷つくと、**脳** 梗塞や **心** 筋梗塞の原因となる**血栓**が形成されやすくなります。
- 細い血管が傷つくと、手足の**し**んけい障害や **め**の障害(網膜症)、**じ**んぞうの機能低下(腎症)を発症する危険が高まります。



## 自分のからだを振り返ってみよう

血糖値の上昇は症状にあらわれにくいので、気づかないうちに高血糖の状態になっている危険があります。

健康診断では血液検査で血糖の状態を調べています。

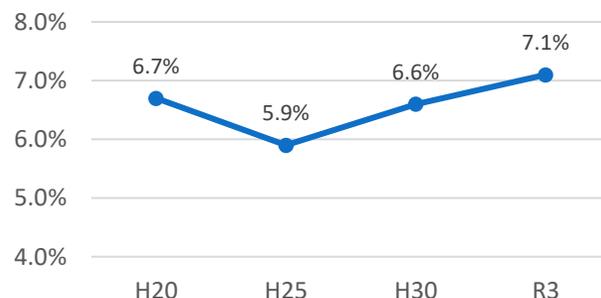
### 【この値を見ましょう】

- 空腹時血糖：**126mg/dl**以上
- 随時血糖：**200mg/dl**以上
- ヘモグロビンA1c(※)：**6.5%**以上

そのまま放置せず  
早期に**医療機関を受診し、適切な治療**を始めましょう！

※ヘモグロビンA1c(HbA1C)：ブドウ糖と結合しているヘモグロビンの割合。数ヶ月間の血糖を反映し食事の影響を受けにくいので、糖尿病の指標として用いられる。

### HbA1c 6.5%以上の県民の割合



出典：NDBデータ(H20はJDS値)

HbA1c6.5%以上の県民の割合は、**年々高くなっています**。いま一度、自分の健診結果を見直してみましょう。



## 血糖値をよい状態に管理するための基本は、よい **食習慣** と **運動習慣(身体活動)** です！

前回のミナモ通信VOL.46 では食生活の管理についてとりあげました。今回は、身体活動についてとりあげます。岐阜県では「ヘルスプランぎふ21(第4次)において、「10分だったら歩いてみよう その意識が健康づくりの第一歩」をスローガンに掲げ、今より少しでも多く身体を動かすことを意識でき、健康と生きがいを得られることを目指しています。秋が深まり、体を動かしやすい季節になってきました。無理せずできることから始めてみましょう。

### 運動(身体活動)と健康の関係

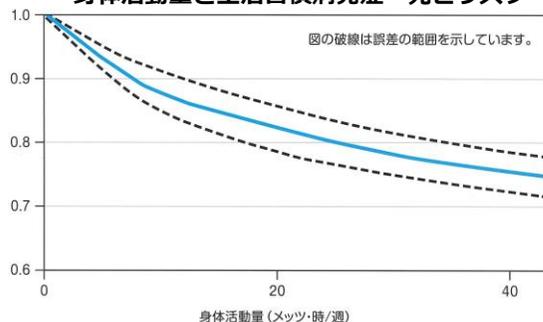
厚生労働省「健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023」、厚労省 生活習慣病予防のための健康情報サイト

運動には、運動で使われた筋がブドウ糖の代謝を促進させるため、血糖値の改善やインスリンの効きやすさ(インスリン抵抗性)を改善させる効果があります。

ほかにも、運動することで、脂質代謝の改善や血圧低下等が得られ、生活習慣病の改善につながります。

### 「今より少しでも多く身体を動かす」意識をしましょう

身体活動量と生活習慣病発症・死亡リスク



身体活動には3種類があります。厚労省によると、**身体活動量が多いほど生活習慣病発症率や死亡率が低いこと、座位行動が長い人ほど死亡率が高くなる**ことが分かっています。運動が難しくても「**立って動く**」ことが生活習慣病予防につながります。

### 身体活動

厚労省「健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023」より

- ①**生活活動**：日常生活における家事・労働等の活動
- ②**運動**：健康や体力維持向上を目的とした活動
- ③**座位行動**：座ったり寝転んだりして行う活動



### 働くみなさんに意識してほしいこと

#### 通勤時間を利用する

一駅分歩く、遠い駐車場に車をとめて歩く、階段を使う、など。通勤時間は身体を動かすチャンスです！

#### デスクワークも30分に1回は立ち上がり身体を動かす

座りっぱなしは健康リスクを高めます。

移動時やトイレに行くときなど、**立ち上がったときにストレッチ**をしたり、**ゆっくり立ち座りをしてスクワット**をしたりしてみましょう。肩こり予防や気分転換にもなります。

#### 家事やおでかけも身体活動です。楽しく動きましょう

運動を意識しなくても、**家事や家族とのおでかけも身体活動**です。休日は、疲れた心身を休める時間を確保しながら、**少しやってみるか！と動く時間**も作ってみましょう。

県では、糖尿病予防・重症化予防に取り組んでいます。世界糖尿病デーの取組みにも協力し、11月14日(木)は県庁舎をはじめ、県内のさまざまな施設がシンボルカラーの青にライトアップされます。少し足をのびして見に来てください。

県ホームページ

<https://www.pref.gifu.lg.jp/page/16292.html>

