　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　情報提供用リーフレットひな形

別紙１

**今からでも予防はできる！**

**あなたは糖尿病予備群です！**

***～空腹時血糖　100mg/dl　又は　HbA1c　5.6％　以上の方～***

健診の結果、あなたの血糖値は**正常値より高く**、**糖尿病予備群**の可能性があります。

生活習慣をもう一度見直すとともに、**かかりつけ医に健診結果を見せて**、今後の対応を相談しましょう。

**早期発見・早期治療が重要！**

糖尿病になると…？

糖尿病は初期症状がほとんどない！

**食べ過ぎや運動不足など日頃の生活習慣の乱れ**などにより、血糖値が常に高い状態が続くと、**体中の血管がダメージを受けて動脈硬化が進行**し、血管が詰まりやすくなります。

発症早期には症状がほとんどないため、**悪い状態になってから気付く**ことが多い病気です。

治療をしないでいるとこんな合併症が！

糖尿病性網膜症

視力が弱まる。初期には自覚症状がなく、**突然目が見えなくなって気づくことも。**

脳梗塞

糖尿病ではない人に比べ、**脳梗塞を起こす危険度は２～４倍高い。**

心血管疾患

糖尿病ではない人と比べ、心筋梗塞を起こす**危険度は３倍以上**。

歯周病

糖尿病ではない人と比べて歯周病になる**危険度は約３倍**。

糖尿病性神経障害・糖尿病性足病変

手足の神経に障害が起こり、**痛みやしびれ**を感じる。進行すると知覚が低下し、**やけどやケガをしても気づかず、壊疽(えそ)により切断に至る**場合も。

糖尿病性腎症

腎臓の血流が悪くなり老廃物をろ過する機能が低下。**人工透析に至る場合も。（人工透析になると、週に３回医療機関に通院が必要）**

**※栃木県の糖尿病患者数は約5万5千人（平成29年患者調査）**

糖尿病予備群の“あなた”にお願いしたいこと

**★健診結果をかかりつけ医に見せましょう**

健診結果をかかりつけ医に見せて、今後の対応を相談しましょう。

かかりつけ医がいない方は、下記に御相談ください。

**★食事、運動などの生活習慣を見直しましょう**

１　普段の食事を見直しましょう

* １日３食、栄養バランスよく食べる。
* 朝食はしっかり摂る。
* 食べ過ぎない（腹八分目まで！）。間食（お菓子）は控える。
* ゆっくり、よく噛んで食べる。
* 野菜・海藻・きのこなどの食物繊維を含む食品を多く摂る。
* 脂（油）っぽいものを食べ過ぎない。減塩を心がける。

３　禁煙をしましょう

２　普段から意識的に体を動かしましょう

* できるだけ階段を使う。
* テレビを見ながら、ストレッチをする。
* 家事を積極的にこなす。
* 一日、20分以上は歩く。

４　飲酒は適量で

**★年に１回は健診を受けましょう**

来年以降も必ず健診を受けて、血糖値などが悪くなっていないかチェックしましょう。

保健事業の内容等について自由に記載

問い合わせ先