

すこやか碧南

碧南市健康を守る会 会報 No.156

チャレンジデー3連勝！

碧南市教育委員会教育長

高松

透



碧南市は、6年前からチャレンジデーに参加しています。今年の対戦相手は、香川県の丸亀市でした。対戦当日の5月25日は、曇りで少し小雨がぱらつくときもありましたが、市内のあちこちで様々なスポーツイベントが実施され、多くの市民の皆さんのスポーツに親しむ姿が見られました。結果は、碧南市のスポーツ参加率74.1%、丸亀市68.1%で、6ポイント差で碧南市は勝利することができました。一昨年の大仙市、昨年の甲斐市に引き続き3連勝でした。

チャレンジデーとは、笹川スポーツ財団がサポートする、日常的なスポーツの習慣化に向けたきっかけづくりやスポーツによる住民の健康づくり、地域の活性化を目的とした住民総参加型イベントです。国内ばかりでなく、海外でも行われているイベントです。

チャレンジデーに参加登録した市町村のそれぞれ二つの市町村同士が対戦し、5月最終水曜日の午前0

時から午後9時の間に、15分以上継続して運動した住民の参加率を競うというものです。住民以外でも当日その自治体にいる全ての人が参加可能であり、在勤在学者、観光客も参加対象です。今年は、128市町村が参加しました。愛知県内では、碧南市の他には扶桑町が参加しており、飛鳥村も今年から参加しました。

年明けからスポーツ課が中心となりこのチャレンジデーの準備を始めました。体育協会、NPO法人へきなん総合型スポーツクラブ、レクリエーション協会、スポーツ推進委員会、老人クラブ連合会など様々な団体が協力してくださり、市民の皆さんがスポーツに気軽に参加できる場作りとサポートをしてくださいました。また、毎年、チャレンジデー当日に豊田市の小原地区からバスで大勢の方々が碧南に来てくださり、市民と一緒にグラウンドゴルフを楽しむ会も開催しています。そして、企業や商店街の皆さん、高等学

校、小中学校にも協力していただき市を挙げてのイベントとなっています。

碧南市では、平成27年3月に「碧南市スポーツ推進計画」を策定しました。この推進計画に基づき、スポーツを通じて健康な心身づくりと明るく活気に満ちた碧南市を目指してスポーツを支援する環境づくりに努めています。このチャレンジデーも推進計画の中の取り組みの一つとして、市民の皆さんのスポーツ推進に役立つことを期待して取り組んでいます。



糖尿病のお話し

SDC 鈴木糖尿病内科

鈴木 すずき

厚 あつし



〈糖尿病とは〉

糖尿病は血液中の糖（血糖）が高くなる病気です。血糖が高くなる原因はインスリンが影響しています。インスリンは膵臓から分泌されるホルモンで肝臓や筋肉や脂肪組織に糖を取り込む役割を果たします。インスリンの作用不足による慢性の高血糖状態を糖尿病といいます。血糖が高くなると、口の渇き、多飲・多尿、体重減少などの症状がでることがありますが、多くの場合は無症状です。

当院に来院される患者さんは健診の結果から糖尿病と診断される方がたくさんいます。では、どうやって糖尿病と診断するのでしょうか。

〈糖尿病の診断〉

糖尿病の診断には血液の検査が必要です。血糖とHbA1c（ヘモグロビン・エーワンシー）の2項目のみで診断が可能です。

血糖は採血するタイミングで正常値が異なります。早朝空腹時の

血糖が110以上は糖尿病の疑いあります。空腹時の血糖が110から125でも糖尿病の方が多く存在します。

食事の前の血糖が良好でも食後に血糖が上昇することがあるからです。そのため食前だけでなく食後の血糖が重要になります。血糖は食べるものによって変動するので、甘いジュースを飲むことでどれだけ血糖が上昇するか検査する経口ブドウ糖負荷試験を行います。この検査は糖尿病の診断だけでなく、治療法の選択にも役立ちます。ジュースを飲んで2時間後の血糖が200を超えていると糖尿病と診断されます。

血糖だけでは糖尿病のスクリーニングは不十分で、最近の健診ではHbA1cが検査されるようになっています。

りました。HbA1cは過去1から2カ月の血糖の平均値を示します。

HbA1cは5.6%を超えると異常値で、6.5%を超えると糖尿病型です。特に6.0から6.4%までの方は必ずブドウ糖負荷試験を行ってください。なぜなら、糖尿病は早期診断と早期治療がとても大切だからです。

〈糖尿病の合併症〉

糖尿病はなぜ治療しないといけないのでしょうか。それは糖尿病が進行するといろいろな合併症が出現するからです。これらの合併症は糖尿病予備軍（境界型糖尿病）の時期から進行するため、糖尿病は発症早期の治療介入が必要になります。以前は血糖が上昇してから投薬を開始する場合が多かったのですが、最近により早期に投薬を開始することで糖尿病の進行を防ぐことが可能になりました。

糖尿病の合併症には、三大合併症（細小血管合併症）と動脈硬化

（大血管合併症）があります。高血糖が持続し合併症が進行すると、失明や腎不全や足壊疽、心筋梗塞や脳梗塞を引き起こします。のほか、歯周病や癌の発症にも関与していると言われています。

糖尿病は万病のもとですから、しっかりと管理が必要です。

〈糖尿病の治療目標〉

では、糖尿病の合併症を防ぐためにはどうしたらよいでしょうか。それは、まず検査を受けることです。糖尿病の診断がついたら定期的に眼科に受診してください。そして尿検査で腎症の有無を調べましょう。これらの合併症の進行を防ぐためにはHbA1cを下げるのが有効です。HbA1cを7%未満にすることで、合併症の進行を防ぎましょう。このHbA1cの目標値は、年齢、罹病期間、臓器障害、低血糖の危険性、サポート体制などを考慮して個別に設定します。血糖正常化を目指す場合の目標値は6%です。しかし低血糖を起す可能性のある治療をしている場合は下げすぎに注意をしなければいけません。

特に高齢な糖尿病患者さんの治療には注意が必要で、2016年

から新たな治療目標が設定されました。

〈高齢者の糖尿病〉

何歳からを高齢者というかは難しい問題です。一般的には65歳以上を高齢者、75歳以上を後期高齢者としています。重要なことは日常生活動作（ADL）の低下と認知症の有無です。特に介護が必要な患者さんの血糖には注意が必要です。高血糖が持続すれば虚弱（フレイル）の原因になり、低血糖が遷延すると認知症が進行すると言われています。中等度以上の認知症を有しADLの低下した高齢者の場合はHbA1cが8.5%を超えないように血糖管理するとされていますが、実際には困難なことが多いと感じます。

高齢者の治療目標で目を引くところはHbA1cの下限を設定していることで、HbA1cは低ければよいという考え方を改めなくてはいいけません。今後も高齢者の糖尿病患者さんは増えていくので、個々の状態に応じた治療法と治療目標を考えていく必要があります。決して、週刊誌などに惑わされないようにしましょう。

〈糖尿病の治療〉

糖尿病の治療で食事と運動が基本であることは言うまでもありませんが、なかなか続けることは難しく感じます。現在の医療で糖尿病は根治することができない病気ですが、最も重要なことは医療機関に受診をして検査を受けること、そして糖尿病に対して正しい知識を持つことです。糖尿病の治療薬は飛躍的に進歩しています。最近では体重を減らす作用のある薬が発売になり、患者さんの治療意欲を高めやすくなりました。

もう一度、健診結果を見返して、異常があれば医療機関へ受診してみてはいかがでしょうか？



血糖コントロール目標

目標	コントロール目標値 ^{注4)}		
	血糖正常化を目指す際の目標 ^{注1)}	合併症予防のための目標 ^{注2)}	治療強化が困難な際の目標 ^{注3)}
HbA1c (%)	6.0未満	7.0未満	8.0未満

治療目標は年齢、罹病期間、臓器障害、低血糖の危険性、サポート体制などを考慮して個別に設定する。

- 注1) 適切な食事療法や運動療法だけで達成可能な場合、または薬物療法中でも低血糖などの副作用なく達成可能な場合の目標とする。
注2) 合併症予防の観点からHbA1cの目標値を7%未満とする。対応する血糖値としては、空腹時血糖値130mg/dL未満、食後2時間血糖値180mg/dL未満をおおよその目安とする。
注3) 低血糖などの副作用、その他の理由で治療の強化が難しい場合の目標とする。
注4) いずれも成人に対しての目標値であり、また妊娠例は除くものとする。

高齢者糖尿病の血糖コントロール目標

患者の特徴・健康状態	カテゴリーⅠ		カテゴリーⅡ	カテゴリーⅢ
	①認知機能正常 かつ ②ADL自立		①軽度認知障害～軽度認知症 または ②手段的ADL低下、 基本的ADL自立	①中等度以上の認知症 または ②基本的ADL低下 または ③多くの併存疾患や機能障害
重症低血糖が 危惧される薬 剤（インスリン 製剤、SU 薬、グリニド 薬など）の使 用	なし	7.0%未満	7.0%未満	8.0%未満
	あり	65歳以上 75歳未満 7.5%未満 (下限6.5%)	75歳以上 8.0%未満 (下限7.0%)	8.5%未満 (下限7.5%)

治療目標は、年齢、罹病期間、低血糖の危険性、サポート体制などに加え、高齢者では認知機能や基本的ADL、手段的ADL、併存疾患なども考慮して個別に設定する。ただし、加齢に伴って重症低血糖の危険性が高くなることに十分注意する。

平成28年度 市民健康教育講座

日時・場所	演 題	講 師
10月25日(火) PM 1:30～ 市役所会議室4・5	お薬手帳の正しい使い方	碧南市薬剤師会 岡部 賢 先生
11月29日(火) PM 1:30～ 市役所会議室4・5	お口のおもやまばなし	碧南歯科医師会 小林 昭彦 先生
12月20日(火) PM 1:30～ 市役所会議室4・5	本当は怖い「血液さらさら」	碧南市民病院 脳神経外科部長 塚本 信弘 先生
1月31日(火) PM 1:30～ 市役所会議室4・5	健康を守る生活習慣	碧南市医師会 小林 学 先生

予防しよう！インフルエンザ

予防接種と日常生活での配慮で予防しよう！！

予防接種を受けましょう

免疫をつける、かかっても重症化をおさえる等の効果があります。
接種してから免疫ができるまでに2週間から1ヶ月ほどかかります
ので流行シーズン前に接種することをお勧めします。

外出後はしっかりと手洗いを

せっけんを使った後、15～30秒かけて流水で念入りに洗い、
ペーパータオルでよくふき取りましょう。

咳エチケットを

- 咳の症状があるときは必ずマスクを使用しましょう。
- 咳の症状があるときは周囲の人からなるべく離れましょう。
- マスクがない場合、咳の際は他の人から顔をそらせ、口と鼻をティッシュ等で覆いましょう。



ひとりひとりの「かからない」、「うつさない」という気持ちが必要です