

# あなたの**血糖値**、**改善**していますか？

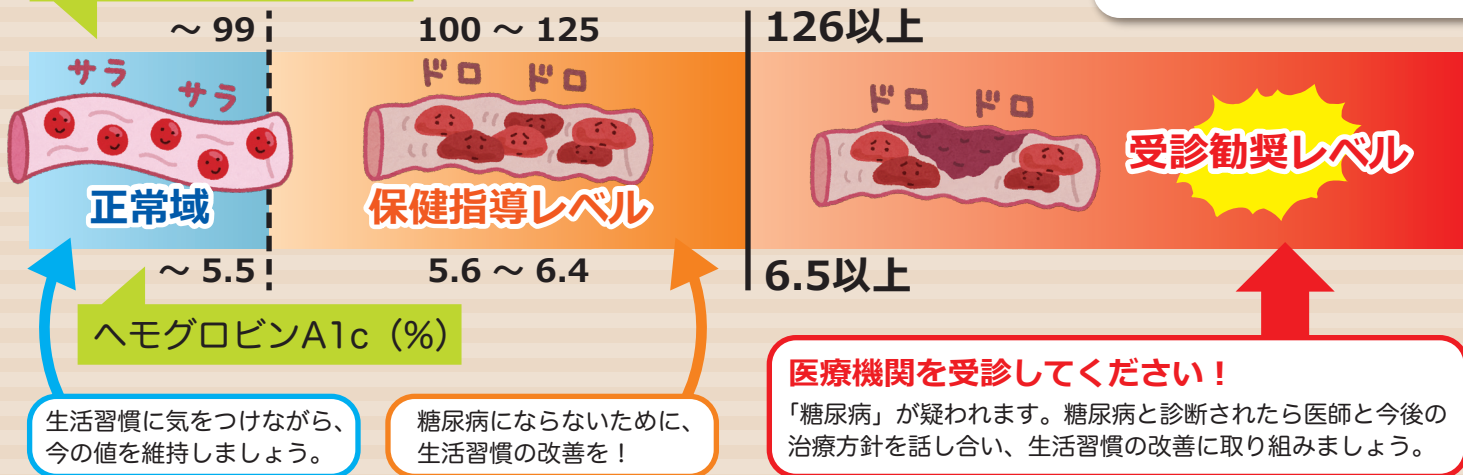


糖尿病は初期には自覚症状がありません。  
 だからといって、そのままにしておくと、全身の血管が痛んで、  
 神経が侵されたり、眼が見えにくくなったり、腎臓が悪くなったりします。  
 さらに心筋梗塞や脳卒中など死につながる危険も高くなります。

## あなたの**血糖値**はどの位置にありますか？

※『空腹時血糖値』又は『ヘモグロビンA1c』のどちらかでも数値が高いと、糖尿病が疑われます。

空腹時血糖値 (mg/dl)



エーワンシー  
**ヘモグロビンA1c(HbA1c)とは...**

1～2か月前の血糖の状態がわかる検査です。検査前に食事をとっていても、値に影響しないので、いつでも検査ができます。

厚生労働省「標準的な健診・保健指導プログラム平成30年度版」を参考に作成

かがやくけん、かがわけん。

**香川県**

香川県健康福祉部健康福祉総務課

TEL : 087-832-3273 FAX : 087-806-0209

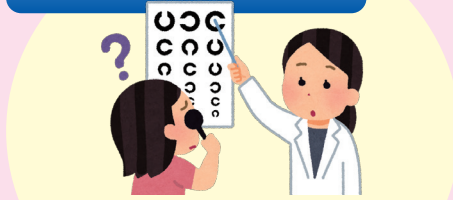
# ■ 糖尿病の三大合併症

## 糖尿病性神経障害



末端の神経に異常が生じ、**手足のしびれや痛み、感覚が鈍くなる**などの神経障害が起こります。

## 糖尿病性網膜症



目の奥の血管が詰まったり、破れて出血すると**視力低下**や**失明**につながることもあります。

## 糖尿病性腎症



腎臓の血管が傷み、ひどくなると腎不全となり、**人工透析**が必要になることもあります。

## 日常生活の変化

### 神経障害が進行すると…

- 手足の激痛により、服が着られない、シャワーを浴びることができないなど、**日常生活に支障**がでることもあります。
- ケガや傷の化膿に気づくことが遅れるようになり、**足指や足を切断**しなければいけないケースもあります。

### 網膜症が進行すると…

- 物が見づらい、ぼんやりと見える、視野に黒いものがあるなど自覚症状が現れるため、車の運転やパソコンの操作がしづらくなり、**仕事に支障**がでる可能性があります。
- 料理や掃除など、普段の**家事が困難**になってきます。

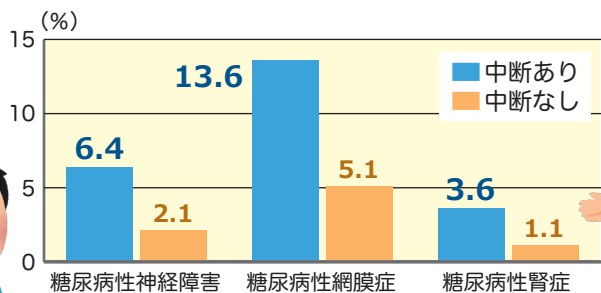
### 人工透析が必要になると…

- 糖尿病から腎不全を起こし、透析治療を受ける人が非常に多くなっています。血液透析は**週3回通院し、1回4時間**かかるのが標準的です。また、年間**500～600万円**の医療費がかかると言われています。

## ■ 治療中断したことのある患者は重症化しやすい

治療中断したことがある人の方が、糖尿病性網膜症や糖尿病性腎症などの三大合併症を引き起こす可能性が高くなっています。

合併症を予防するためには、**治療の継続**が大切です。



(平成28年度 香川県糖尿病実態調査)



**早目の生活習慣の改善と治療の開始で血糖値をコントロールすれば、三大合併症や重症化を防止できます。**

香川県民の健康づくりを応援するアプリ登場！



がんばった分だけごほうびチャンス! 紙の「記録シート」でも参加できます。ダウンロードしよう。

<https://mychalle-kagawa.com>

マイチャレかがわ 検索

無料ダウンロードできます!

