

佐賀県の糖尿病対策



佐賀県医師会が作成した
「糖尿病連携手帳」を使って
よりよい管理を!

糖尿病の状態を知ること

日常生活の見直しにつながります。

糖尿病であつても合併症のない豊かな生活が

行えるように歩んでいきましょう。

佐賀県の現状

近年、生活習慣や社会環境の変化に伴って、糖尿病の有病者や予備群に該当する人の数が急速に増加しています。平成20年の患者調査によると、佐賀県で糖尿病を主な傷病として継続的に医療を受けている患者数は、1万6千人と推計されています。さらに、本県の糖尿病の患者さんは2万4千人、予備群は13万1千人と推計されており、糖尿病未治療の有病者が多いという現状もあります。

本県の人工透析患者数は2,087人であり、その約34%は糖尿病が原因とされています。(平成22年7月県健康増進課 医療機関対象調査)

糖尿病とその予防

多くの糖尿病は、遺伝因子に過食(とくに高脂肪食)、運動不足、肥満、ストレスなどの環境因子と加齢が加わり発症します。自覚症状があまりないため、治療せずに放置されることが少なくありません。

血糖の悪い状態が持続すると腎臓をはじめ、網膜や神経に障害を起こす危険があります。血糖は改善しても、悪化した腎臓や網膜が改善しない人がたくさん見られます。

日本人の透析導入の原因として最も多いのは糖尿病です。中途失明の原因の第2位



は糖尿病網膜症によるものです。

糖尿病の発症予防には、栄養、運動をはじめ、ストレス、アルコール、たばこ等の生活習慣を望ましいものに改善していく必要があります。

早期発見には、特定健診等の健診を毎年受け、自覚症状がないうちに見つけて下さい。

糖尿病が発見された場合、

ただちに医療機関を受診し、適切な治療を受けて下さい。

絶対に忘れてならないのは、その後の定期的な医療機関受診です。

糖尿病は、長期にわたる継続治療が必要です。

かかりつけ医や専門医療機関で適切な治療を受け、重症化を予防することが大切です。



佐賀県糖尿病連携手帳をご存知ですか？



患者さんの中には、糖尿病と診断された後、治療を中断したために、合併症を引き起こしたり、重症化することがみられます。

そこで、佐賀県医師会では佐賀県などと協力し、平成24年3月に佐賀県独自の「佐賀県糖尿病連携手帳」を作成しました。

この手帳は、検査結果などを継続的に記録することができるつえに、日常生活での注意点や緊急時の対処法なども掲載していますので、患者さん自身の糖尿病管理に大変役立ちます。

また、かかりつけ医と眼科、循環器科、腎臓内科などの専門医療機関が連携し、糖尿病連携手帳を見れば患者さんの状態がわかるようになっています。

例えば、心臓の血管の狭窄

の有無や動脈硬化の状態を早期に知るために、頸動脈エコーや足首・上肢血圧比などの検査項目も記入できるようになっていきます。

その他、歯科医、栄養士とも連携できるように歯周病を予防する項目や栄養指導の記録欄も設けています。

自身の健康管理のためにこの手帳を利用し、糖尿病に起因する合併症を引き起こさないようにしましょう。



行政の関わり

診療所や病院のメディカルスタッフを対象にした糖尿病療養指導の研修会を開催するなど、地域で安心して糖尿病の治療や療養指導が受けられる体制の整備を図っています。

さらに、健康づくりの一環として、食事バランスガイドによる食事診断や県内のウォーキングマップ一覧、県内の運動施設一覧などを佐賀県庁のホームページ(「あなたの健康応援ひろば」)に掲載しています。ぜひアクセスして下さい。

■ あなたの健康応援ひろば ■

あなたの健康応援ひろば

検索

http://www.pref.saga.lg.jp/web/kurashi/_1019/ki-yobou-kennkou/kenko-ouen.html

糖尿病とは

多

くの糖尿病は、インスリンの作用が不足することにより、慢性の高血糖状態となる病気です。慢性に続く高血糖は、眼・腎・神経の細小血管症および全身の動脈硬化（脳梗塞・心筋梗塞・末梢血管障害）などの合併症を引き起こし、日常生活に著しい障害をきたします。



糖尿病はどうして怖いのでしょうか？

糖

尿病は自覚症状があまりないのが特徴です。



血糖測定器

そのため治療せずに放置したり、勝手に治療を中断してしまう場合があります。合併症を引き起こしてしまいます。合併症も進行しないと症状がありません。安易に考えず、自分の血糖値を知ることや合併症になっているかを確認することが大切です。

体調が悪くなった時や他の医療機関を受診する時の注意点

発

熱や脱水などで、食事がとれない時には血糖が上がっていることがあります。

体調が悪い時は、特別に

お薬の量の調整が必要になりますので、必ずかかりつけの先生へ連絡しましょう。

体調が非常に悪く、水分をとれない場合は、すぐに医療機関を受診して下さい。

高齢者が利用しやすいように、文字を大きくし、見やすく使いやすくしています。

他の医療機関を受診する

時は、必ず糖尿病であることや治療をしていることを、医療機関の窓口や担当の先生に伝えましょう。

その時には必ず、「糖尿病連携手帳」と「おくすりノート」を持参しましょう。

