

# あなたは、糖尿病の山を登っていませんか？

全受診者 20,643人のうち、あなたの結果は どのレベルでしょう。

(平成30年 和泉保健所管内市町特定健診の結果から)

ヘモグロビンエーワンシー

あなたのHbA1c結果は

[HbA1cとは、過去1~2か月の  
血糖値の状態を示します。]

です



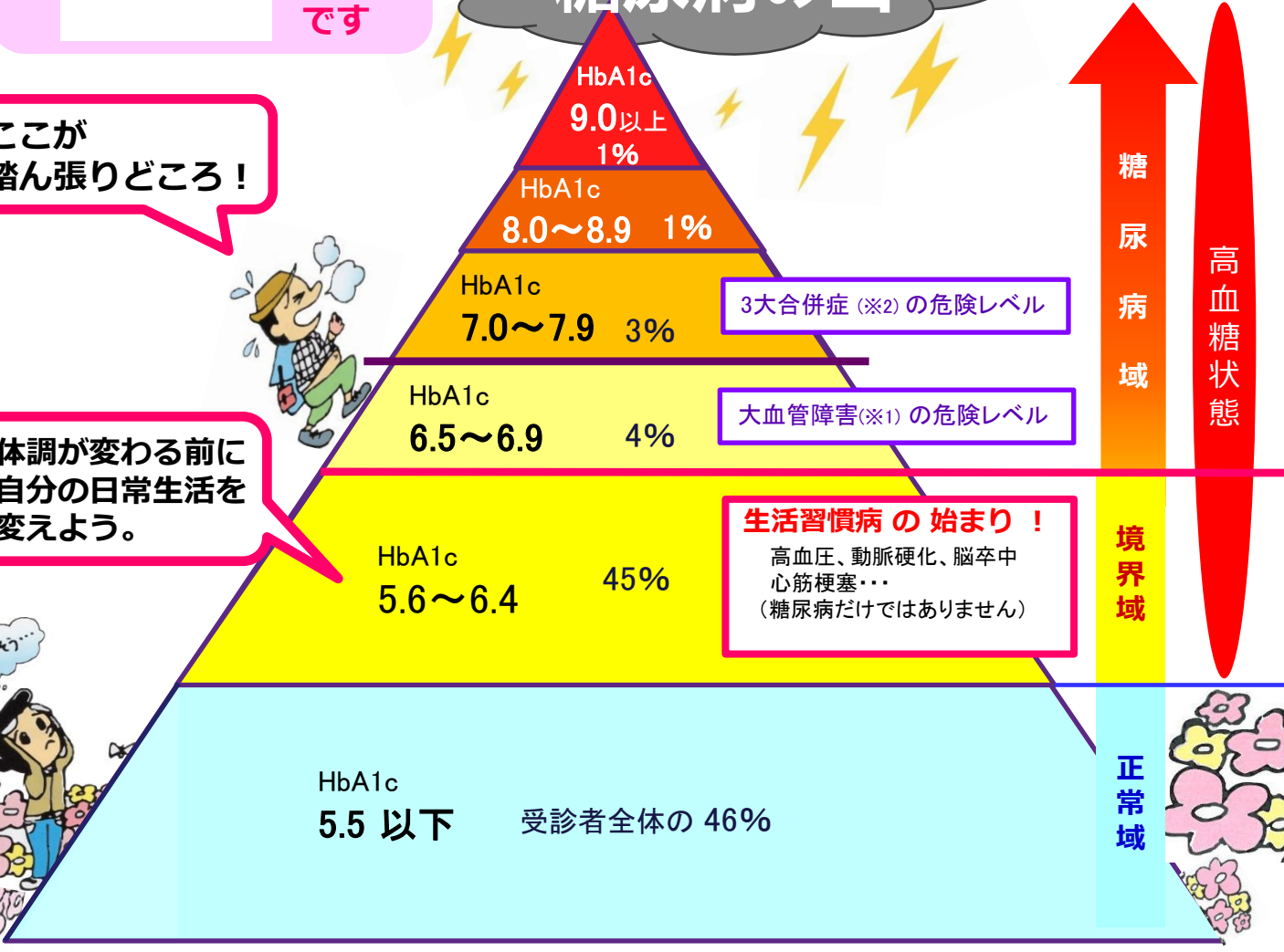
## 糖尿病の山

ここが  
踏ん張りどころ！



体調が変わる前に  
自分の日常生活を  
変えよう。

しんどそう...



※1) 大血管障害とは「脳卒中」や「心筋梗塞」や足の血液の流れが悪くなりおこる歩行困難など  
※2) 3大合併症とは「糖尿病性網膜症」「糖尿病性腎症」「糖尿病性神経障害」

## 「薬を飲むこと」だけが治療ではありません！

糖尿病の治療には段階があります

治療  
開始

基本は、食事・運動療法で、血糖コントロール



これで、血糖コントロールが不十分な場合には

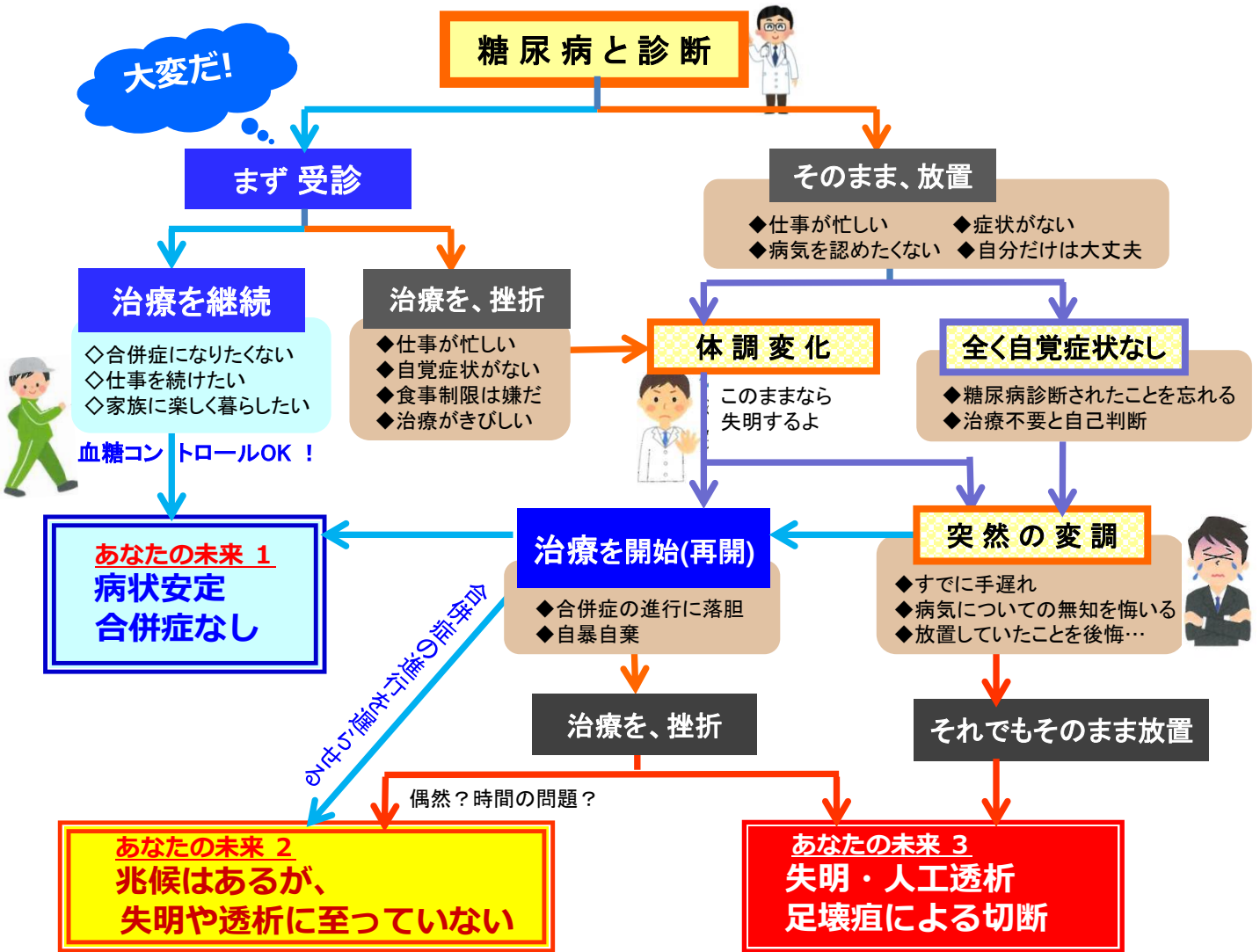
プラス

薬物療法 (経口血糖降下薬・インスリン注射)



「境界型糖尿病」と言われた時点から治療は始まります。定期的に通院しましょう  
(運動制限が必要な場合がありますので、必ず医師に相談してください)

# あなたは、どの未来を選択しますか!?



厚生労働省「糖尿病の治療を放置した働き盛りの今」より一部改変

## 合併症の進行は、気がつかないうちから既に始まっています!

### 【血糖コントロール不良の場合】

30~40 歳代

約3年

約5年

8-10年

10-15年

数年で

50~60 歳代

糖尿病発症  
健診で高血糖を指摘

末梢神経障害  
手足のしびれ・痛み

目の異常が始まる

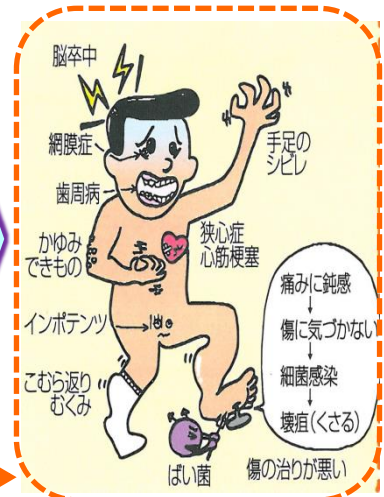
腎臓の機能が  
どんどん低下する

糖尿病性腎症発症

人工透析・失明

週に2~3回、  
1回4時間以上の  
透析が、  
今後ずっと  
続きます

徐々に こんな症状も現れます



合併症をおこさないために、生活習慣を改善し、治療を継続して受けましょう!