

青なぎ通信

2023.9月発行 (第25号)
氷見糖尿病対策推進連絡会作成
事務局：高岡厚生センター氷見支所
監修：福田内科医院 福田 一仁院長

*青なぎとは、世界糖尿病デーのシンボルカラーの「青」と風いだ海のように血糖が落ち着くようにという願いが込められています。

**氷見市では毎年7～9月に特定健診を実施しています
ぜひ毎年受診して、ご自身の健康管理にご活用ください**

特定健診は、生活習慣病を予防するための「メタボリックシンドローム」に着目した健診です

メタボリックシンドロームに着目するのはなぜ？

- 肥満の人の多くが複数の危険因子(高脂血症・高血圧・高血糖)を併せ持っています
 - 危険因子が重なるほど脳卒中や心疾患等を発症する危険が高くなります
- 生活習慣を改善し、内臓脂肪を減らすことで危険因子を改善することができます



未病

自覚症状はないが、検査値に異常が見られ、放置すると重症化するもの

病気

動脈硬化(心筋梗塞・脳梗塞)
高血圧、糖尿病、脂質異常症 など

肥満が進行

内臓脂肪型肥満
腹囲(ウエスト周囲径)
男性：85cm 以上
女性：90cm 以上



①血清脂質
・中性脂肪
150mg/dl 以上
・HDL コレステロール
40mg/dl 未満
の両方またはいずれか

②血圧
・収縮期血圧(最高血圧)
130mmHg 以上
・拡張期血圧(最低血圧)
85mmHg 以上
の両方またはいずれか

③血糖
・空腹時血糖
110mg/dl 以上

内臓脂肪型肥満

+

上記①～③のうち、2つ以上の項目に当てはまる ⇒ **メタボリックシンドローム**

内臓脂肪型肥満

+

上記①～③のうち、1つの項目に当てはまる ⇒ **メタボリックシンドローム予備軍**

R5.6.1 キトキト！健康フェスタ 講演会「健診の大切さとその理由」講師：福田内科医院 福田一仁院長 講演より

あなたの健診結果は・・・糖尿病や糖尿病性腎症の兆候はないですか？

* () に数値を記入してみましょう

糖尿病

ヘモグロビンエーワンシー
HbA1c値 ()

過去1～2か月の血糖値の平均

5.5以下
正常

5.6～6.4
要注意

6.5以上
要受診

空腹時血糖値 ()

10時間以上食事せずに測定した血糖値

110未満
正常

110～125
要注意

126以上
要受診

糖尿病性腎症

尿たんぱく値 ()

尿の中に含まれるたんぱく質

-
正常

±
要注意

+以上
要受診

イジーエフアル
eGFR値 ()

老廃物を尿として排出する力

60以上
正常

45以上の値
要注意

45未満
要受診

要注意・要受診に該当する人は
糖尿病が発症・悪化する前に

★医療機関を受診しましょう

★保健指導を利用しましょう

R4年度、保健指導や専門医の受診により、8割以上の方がHbA1cや腎症の状態の**維持・改善**に繋がりました。

