

糖尿病重症化予防のために 保健指導を受けてみませんか？



糖尿病が重症化するとどうなるの？

全身の血管がもろくなり、脳梗塞や心筋梗塞、がん、認知症、神経障害、失明、壊疽といった合併症の危険が高まります。

また、腎臓の機能が低下する「**糖尿病性腎症**」を発症し重症化すると、腎臓の機能が失われ、一生人工透析を受け続けることになります。人工透析は週に3回、1回につき約4時間の治療が必要となり、治療にかかる費用や生活の面でも本人やご家族にとって大変な負担です。また、免疫力が低下するため、様々な感染症にもかかりやすくなります。

合併症は他人事ではありません！！

糖尿病は自覚症状が現れにくく、のどが渇く、トイレが近い、疲れやすい、化膿しやすいといった自覚症状を感じる頃には、すでに合併症が進行している状態です。

症状が出るまで治療しなかったことが原因で脳梗塞などにより緊急入院・手術をしたという方もいます。「自覚症状がないから治療しなくても大丈夫！」と自己判断せずに、医師の指示に基づいた治療や血糖コントロールが大事なのです。

ご自身の検査値を把握していますか？

- HbA1c（ヘモグロビンA1c）：過去1～2か月の血糖値を反映します。

合併症を予防するための治療目標値→7.0%未満

- eGFR（イージーGFR）：血液中のクレアチニン濃度を測定し、腎臓の働きを調べます。

健常な20～30歳代の人の値→およそ100ml

加齢により腎機能は衰えますが、糖尿病などの生活習慣病があると衰えが速くなります。

60 ml 未満の場合、将来人工透析になる危険が高まります。

- 尿たんぱく：本来ならば腎臓で処理されているたんぱくが、尿に出ている状態。

±（プラスマイナス）の場合、糖尿病性腎症2期の可能性があります。

正常値→ -（マイナス）

- 糖尿病性腎症：腎症2期であれば、1期に戻ることもありますが、**腎症3期以上**

（尿たんぱく1+以上）になると、良くなることはありません。

腎機能の低下につながるその他の疾患（治療が必要な値）

- ・高血圧：収縮期（上）140mmHg以上、拡張期（下）90mmHg以上
- ・高尿酸血症：痛風を引き起こす。UA（U-I-）7.0mg以上

あなたの食生活、間違っていますか？



自分では栄養バランスを考えているつもりでも、実はバランスが取れていないことが多いのです。糖尿病と上手に付き合っていくためには、運動ももちろん大切ですが、毎日の食事がとっても大切です。

<八戸市の看護師・栄養士があなたをサポートします>

八戸市では、糖尿病の方が重症化して人工透析にならないよう、八戸市医師会とともに「八戸市糖尿病性腎症重症化予防プログラム」を策定しました。

検査結果の見方がわからない、病院では聞きづらいことがある、バランスの取れた食事を知りたいなど、あなたのご質問に対し主治医からの助言を基に、1年間の保健指導（訪問または電話）を行います。

保健指導の流れ

- 1か月目：検査結果の確認、生活習慣改善取組目標の設定
- 3か月目：検査結果の確認、自己管理を継続するためのアドバイス
- 6か月目：検査結果の確認、取組目標の評価及び見直し
- 12か月目：1年間の検査結果の比較、取組の振り返り及び評価



参加方法

保健指導への参加には、本人と主治医の同意が必要です。八戸市が主治医から「情報提供書」の提出を受け、本人と面談日を調整します。

なお、治療にかかる費用は、通常の保険診療と同様に本人の負担となりますが、保健指導については無料となります。

年に1回の健診で、ご自身の体の状態を確認しましょう！

糖尿病はがんや心筋梗塞、失明といった様々な合併症を引き起こしますが、血糖値だけではなく、全身の状態を確認していますか？

八戸市の国保では、40歳以上が受けられる**無料**の特定健診のほか、超音波やがん検診をプラスした、人間ドックを受けることができます。

人間ドックは30歳以上から受診可能で、年齢や世帯の住民税課税状況により自己負担額（無料～6千円）が変わりますが、**70歳以上の方は無料**となります。

人間ドックは、八戸市総合健診センターのみで受けられ、特定健診は健診センターのほか、65歳以上の方は受託医療機関でも受けられます。

詳しくは「わが家の健康カレンダー」または八戸市のホームページをご覧ください。



<お問い合わせ先> 〒031-8686 八戸市内丸一丁目1-1
八戸市国保年金課 管理給付グループ TEL: 43-9376 FAX: 44-9106