

健診で**血糖値**が高かった あなたへ

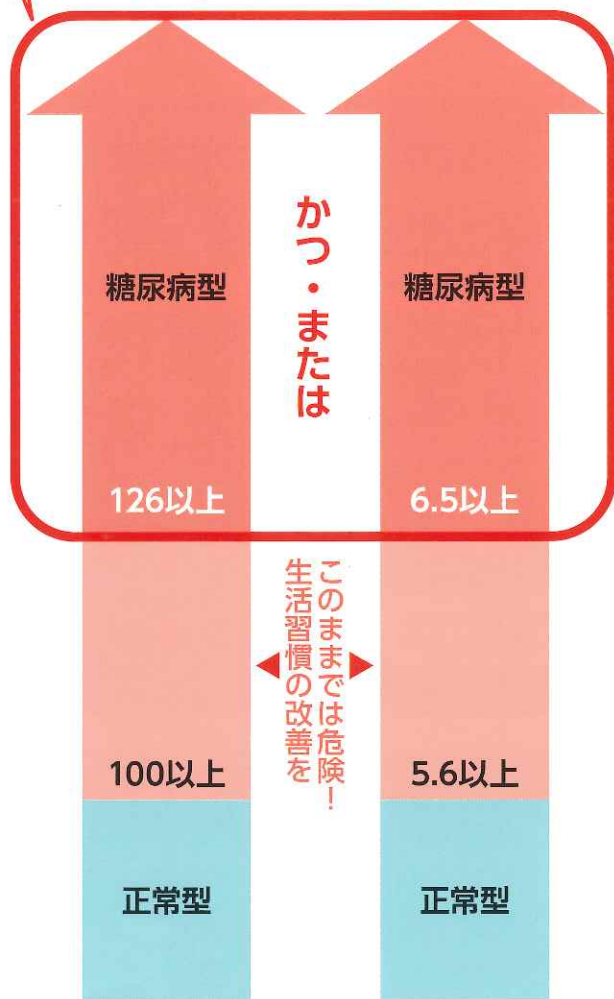
その後、体調はいかがですか

健診結果で
血糖値が高いことがわかったのに、
そのままにいませんか？

**糖尿病の
おそれあり**

(空腹時)
血糖値 (mg/dL)

HbA1c値 (%)



あなたの値はここです

**すぐに医療機関を
受診してください**

今のあなたは**糖尿病のおそれ**があります。自覚症状がなくても放置すると、**人工透析や視力障害、脳梗塞**などの深刻な合併症を招きます。

合併症などを防ぎ、今までと変わらない生活をするためには、詳しい検査が必要です。

**糖尿病が強く疑われる人の
76.9% はすでに受診し、
治療を受けています。***

※厚生労働省「国民健康・栄養調査（令和元年）」より

**まだ治療を受けていないあなた！
そのままにしていると、どうなるのか。詳しくは裏面をご覧ください。**

全国建設工事業国民健康保険組合

あなたの今の状態を 放置するとこのような 危険があります

糖尿病は、血液中の余分なブドウ糖によって全身の血管や神経が傷つく病気です。その結果、全身にさまざまな合併症が引き起こされてしまいます。



こうそく
脳梗塞

糖尿病腎症

糖尿病腎症は、透析治療（人工透析）の原因第1位※となっています。透析治療とは、機能しなくなった腎臓の代わりに体内にたまった毒素を体外に排出させる治療です。透析治療が必要になった場合、一度始めたら生涯続けなくてはなりません。

たとえば血液透析なら週に2~3回、1回4~5時間の治療が必要です

※わが国の慢性透析療法の現状（日本透析医学会）より

糖尿病網膜症、白内障

歯周病

狭心症、心筋梗塞

えそ
糖尿病神経障害による壊疽

なぜ治療で血糖をコントロールすることが大切なの？

糖尿病は、治療をしなければどんどん進行してしまいます。生活習慣の改善や、薬による治療などにより、血糖をコントロールする必要があります。あなたの値は合併症発症の危険性が高く、生活習慣改善だけでなく、薬による血糖コントロールが必要になる場合がありますが、専門医の指導のもと血糖をコントロールできれば、重症化することなく、これまでと同じように生活することも可能です。

糖尿病の進行と合併症の例



合併症は、血糖値の高さとその期間に比例して進行します。血糖値を高いまま放置しないことが重要です。

糖尿病を 予防・改善する生活習慣

糖尿病の予防・治療は、まず生活習慣の改善から。

- 肥満傾向の人は、過食を控え、減量する。
- 1日3食、規則正しく食事をとる。
- 食事をとる順番は、まず野菜から。
- 炭水化物のとりすぎに注意。
- 今より10分多くからだを動かす。
- 節酒、禁煙をする。

食べる順番は
野菜から

