誰でもなりうる！？

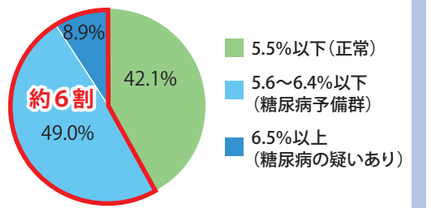
○11月14日は世界糖尿病デー○

糖尿病を予防しよう！

1 浦添市のHbA1c※値の状況

浦添市では約６割の人が糖尿病のリスクを抱えています。

出典：令和７年度特定健康診査より



※HbA1c（ヘモグロビンエーワンシー）
過去1～2か月の血糖値を反映した数値

2 こんな習慣はありませんか？

糖尿病のリスクを高めているかもしれません。

- □ 炭水化物（お米、麺類、パンなど）を重ねて食べる
- □ スポーツドリンクや炭酸飲料をよく飲む
- □ 朝ごはんを食べない
- □ 野菜をあまり食べない
- □ 運動の習慣がない
- □ 近くの用事でも車を使う
- □ 肥満気味（BMI25以上）

3 糖尿病ってどんな病気？

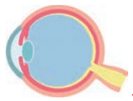
糖尿病とは、※インスリンが十分に働かなくなることで、血糖値が高い状態が続く病気です。初期の段階では自覚症状がほとんど出ないこともあり、気づいたときには進行していることがあります。血糖値が高いまま放置すると、将来的に心臓病や腎不全、失明、足の切断といった合併症につながります。しかし、生活習慣の見直しや、年に一度の健診を受けることで予防できる病気でもあります。

※インスリン…膵臓から分泌されるホルモンで、血糖値を下げる働きがある。

三大合併症

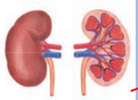
糖尿病網膜症

目の網膜にある細かい血管が傷つき、進行すると失明することもあります。



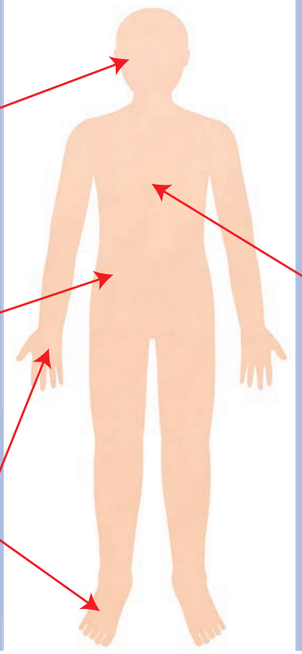
糖尿病性腎症

腎臓のろ過機能が低下し、体に老廃物が蓄積します。悪化すると腎不全になり、透析が必要になることもあります。



糖尿病性神経障害

手足の神経に異常をきたし、痺れや感覚が鈍るなどの症状が現れます。進行すると、患部が壊死し、切断のおそれもあります。



血管が傷ついて起こる合併症

脳血管障害

脳の血管が傷つき、硬くなったり、詰まることで脳梗塞を起こすおそれがあります。

心疾患

動脈硬化が進行すると、心筋梗塞や狭心症、心不全などの心疾患を発症するおそれがあります。

動脈硬化疾患

高血糖状態が続くと、血管の壁が傷つき、コレステロールが蓄積します。これにより、血管が狭くなったり、固くなります。

4 糖尿病と共に生きる新里さんに聞いてみました！

医学博士を
62歳で取得
新里 幸子 さん

Q糖尿病の治療を始めたきっかけを教えてください。

体調を崩して病院を受診したときに、血糖値が高いと指摘されたのがきっかけです。

Q通院を始めたあとはどうでしたか。

自覚症状がないので、そんなに大変なことじゃないと思っていました。仕事が忙しくて受診をキャンセルすることもあり、1年ほどの放置期間がありました。その時に体重が減って痩せてきたので、大丈夫だと油断していました。それが突然、目が見えなくなってしまいました。

Q治療再開後のことを教えてください。

網膜症などの症状が出てからは、治療に向き合うようになりました。そのとき主治医や教授から大学院への入学を勧められました。「自分の病気のことだから、人任せにはできない。」と決意し、思い切って試験を受けました。

大学院では、病気を放置していたことを大きく反省し、透析の治療をしながら糖尿病網膜症の研究を行いました。博士課程も修了し、令和7年に博士号を取得しました。指導していただいた教授と主治医には感謝でいっぱいです。

Q同じ糖尿病患者に伝えたいことはありますか。

糖尿病で視力や腎機能が失われても、すべての体の機能が失われたわけではありません。今ある力を生かして自分に何ができるか、ということを考えてほしいです。

また、福祉サービスや制度のことを知り、活用することも大切です。自分ができないことをカバーしてもらいながら、自分にできることを最大限に発揮し、自分らしくいきいきと生きることや、社会貢献をしていくことができると思います。そうした中に、自分が生きる意味や価値を見つけてほしいと思います。私の心を支えたのはアート活動でした。

Q最後に読者へメッセージをお願いします。

現在、私の目はだいぶ見えなくなっていて、透析も受けています。しかし、糖尿病はこんな急に悪くなりません。悪化するまで自覚症状がないところに落とし穴があります。まずは健診を受けて、自分の身体と向き合ってほしいなと思います。その行動が数年後の生活に大きく関わると思っています。

5 糖尿病の専門医師に聞いてみました！

てだこ浦西駅
循環器・糖尿病クリニック
福地 万理 先生

Q患者さんが受診するきっかけを教えてください。

症状が軽い人だと、健診で「糖尿病と言われた」という人が多いです。本当に血糖値が悪くなった人は「体重が減った」「喉が渇く」といった症状でいらっしゃいますね。1週間に何人かは非常に悪い状態でいらっしゃいます。

Q糖尿病治療が遅くなることについての実態をお伺いします。

症状が重くなって受診する人は、健診を受けていない、あるいは健診結果を見ないふり、知らないふりをしてしまう人が多いです。また、通院はしたけれど途中で治療を中断してしまい、合併症が進行してしまう場合もあります。その場合、目や腎臓、心臓の合併症を抱えてしまうことが多いです。

しっかり健診を受け、その結果を治療につなげるため、早めに受診していただきたいと思います。

Q健診結果から目を背けてしまうのはなぜでしょうか。

どんな治療をするのか、気づきたくなかった病気が見つかるんじゃないかという病院に対する不安感や、生活習慣を直せば良くなる、という気持ちが心の何処かにあるのかもしれません。「一度受診すると、ずっと薬を飲まないといけない」という薬へのためらいもあると思います。すぐに薬を出す病院もあれば、相談しながら進める病院もあるでしょう。ご自身が納得できる病院を見つけて治療を続けることが大切です。

Q治療を中断した人が治療を再開した際、どのように対応していますか。

勇気を出して再受診してくれたことを「よく来てくれましたね」と認めるところから始めます。何がハードルになって中断してしまったかを確認し、次の中断を防ぎます。

実は、継続して通院しているだけで、合併症の発症率が違うというデータもあります。通院しておくこと自体がとても重要なのです。

Q診察するときに大切にしていることはなんですか。

いつもは患者さんの意向を尊重するように心がけていますが、時には厳しい事を伝えることもあります。そして、「目の前の患者さんを、自分の親戚だと思って治療する」という気持ちで寄り添うことを意識しています。それが暑苦しいと感じる人もいるかもしれません（笑）。患者さんの健康※QOL向上のお手伝いをする、それが私のやりがいで、研修医時代から大切にしていることです。

※QOL…Quality Of Lifeの略。生活の質。

6 糖尿病は予防できる！

**今日からできることを
できることから！**

小さな積み重ねが、将来のあなたの健康を守ります。

【問い合わせ】
健康づくり課 健康対策係 ☎(875)2100

バランスの良い食事を

体を動かす習慣を

しっかりと睡眠をとる

健診を受けて早期発見