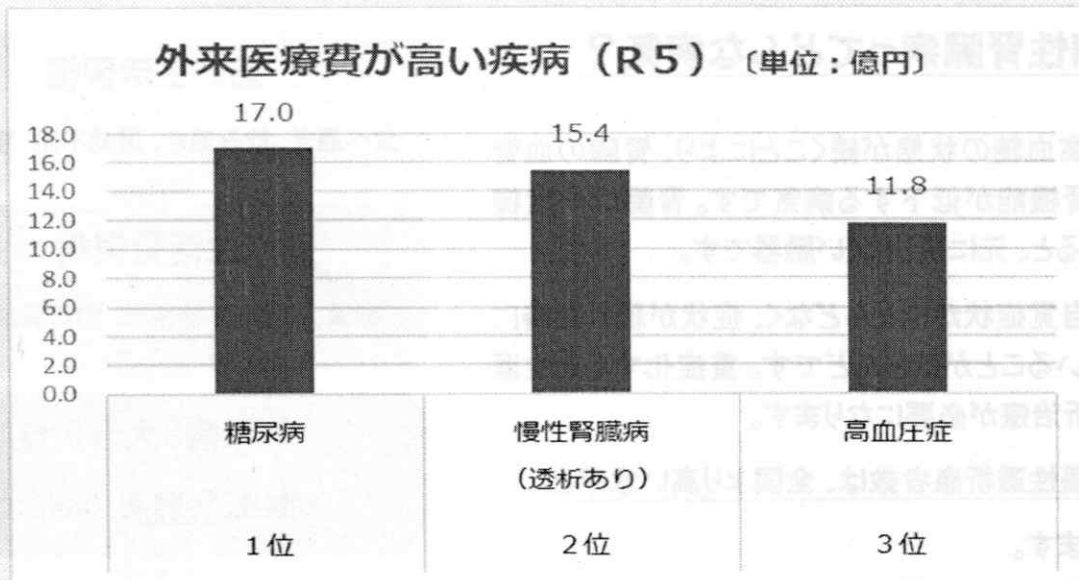


# 高齢期の糖尿病に注意しましょう



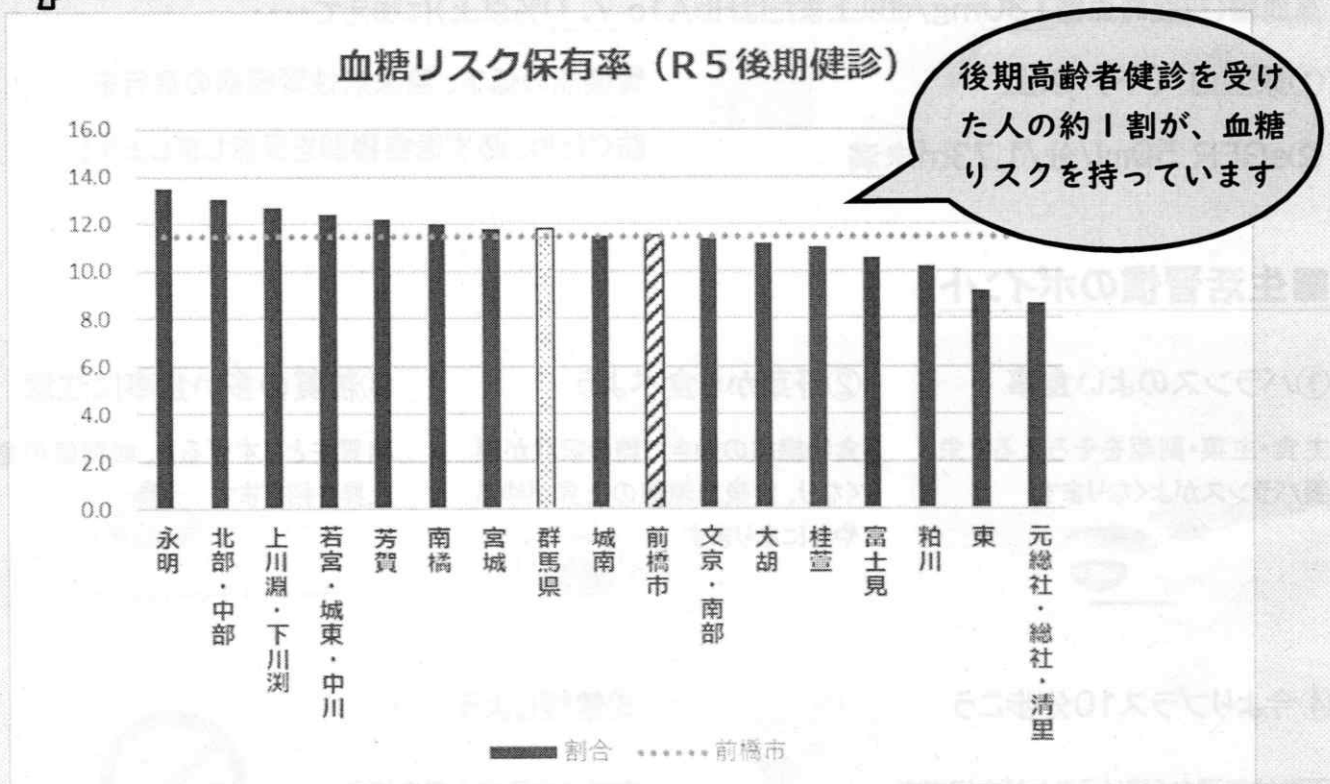
外来医療費が最も高い疾病は **糖尿病** です



国保データベース(KDB)システム 後期 医療費分析(1)細小分類より抽出



血糖リスク(空腹時血糖126以上又はHbA1c6.5以上)保有者の割合は？

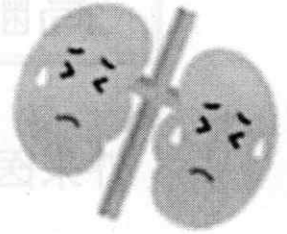


国保データベース(KDB)システム 後期 健康スコアリング(健診)より抽出

裏面では、**糖尿病性腎臓病** について紹介します！

知っていますか？

# 糖尿病性腎臓病



## ■糖尿病性腎臓病ってどんな病気？

糖尿病で高血糖の状態が続くことにより、腎臓の血管が傷つき、腎機能が低下する病気です。腎臓は一度機能が低下すると、元に戻りにくい臓器です。

初期には自覚症状がほとんどなく、症状が現れた時には進行していることがほとんどです。重症化すると生涯にわたり透析治療が必要になります。

群馬県の慢性透析患者数は、全国より高い水準と  
言われています。

### 悪い生活習慣

食べ過ぎ、飲み過ぎ、運動不足、喫煙など

### 生活習慣病

肥満、高血圧、糖尿病、脂質異常症など

### 糖尿病3大合併症

網膜症、腎臓病、神経障害

## 糖尿病性腎臓病

(透析治療)

## ■年1回健診を受診し、ご自身の結果をチェック

高血糖(空腹時血糖 130mg/dl以上またはHbA1c 7.0%以上)に加えて……

①尿蛋白(+)以上

②eGFR 50ml/分/1.73m<sup>2</sup>未満

腎機能の低下、糖尿病性腎臓病の進行を防ぐため、必ず医療機関を受診しましょう！

## ■生活習慣のポイント

### ①バランスのよい食事

主食・主菜・副菜をそろえると栄養バランスがよくなります



### ②野菜から食べよう

食物繊維の働きで糖の吸収が遅くなり、食後血糖値の上昇がゆるやかになります



### ③糖質の多い食事に注意

糖質をとりすぎると、血糖値の急上昇を招きます



ラーメン+チャーハン



### ④今よりプラス10分歩こう

運動は無理なく続けることが大切です  
10分=約1000歩になります



### ⑤禁煙しよう

喫煙は血圧の上昇を招き、腎機能低下につながります



※予防や早期発見には定期的な健診受診と生活改善が大切です。

前橋市では後期高齢者健診のデータを基に一部の地域で血糖リスクの高い方への支援をしています。