

# 糖尿病 早めの対策肝心

## 相談や講演 各地でイベント

### 14日 世界啓発デー

11月14日の「世界糖尿病デー」を前に、県内各地で糖尿病対策の啓発イベントが開催されている。生活習慣次第では誰でも発症し、重症化すると失明などを引き起こす恐れもある病気が、早めの対策が肝心だ。

(鬼頭朋子)

■全国で1000万人 厚生労働省が9月に発表した2016年の国民健康・栄養調査の推計では、糖尿病が強く疑われる人が、初めて1000万人に達した。国民健康保険で15年5月に県内で診察を受けた患者の医療費でみると、最も金額が多いのは腎不全(約39億円)、次いで糖尿病(約28億円)。糖尿病が悪化すると、腎臓機能が低下し、人工透析が必要になる可能性も高まり、医療費も高額となる。

糖尿病になると、血液中のブドウ糖の濃度が異常に高くなり、脳梗塞や失明、足の壊死など合併症のリスクも高まる。早期受診、適切な治療が不可欠だ。

■無料で血糖測定

糖尿病は不適切な生活習慣に起因するケースが大半で、長年にわたる食べ過ぎ、栄養バランスの偏り、運動不足が引き金となる。厚生労働省の調査では、県内の場合、女性の1日の歩数、野菜摂取量の平均は全国1

位(平均7795歩)と4位(同3044歩、摂取)だったのに対し、男性は歩数が9位(同8056歩)、野菜摂取量は44位(同264歩)だった。厚生労働省は1日3500歩以上を目標としている。

県内では今月上旬、中旬、早期発見や生活習慣改善の意識を高めようと、医療機関や自治体などが各地で糖尿病に関する無料のイベントを実施。愛川つじ内科(愛川町、11日午

後)、長谷寺境内(鎌倉市、19日)、大船観音寺(同、11日午後)では、無料の血糖測定や栄養相談などが実施される。県糖尿病対策推進会議は、はまきんホールウイアマーレ(横浜西区、12日午後)で市民向けの講演会を実施する。相模原赤十字病院(相模原市緑区、18日午後)でも、展示や講演会を催す。

糖尿病啓発のシンボルカラー「ブルー」にちなんで青色にライトアップするイベントも県内各地で実施される。県庁では14日夕方、本庁舎正面玄関を点灯し、横浜市消防音楽隊のコンサートでもりたてる「ブルーライト県庁」を実施する。横浜マリントワー(横浜市中区)も9、12日の日没以降、ライトアップされる予定だ。

一 糖尿病治療に使用するインスリン。カナダ人医師の誕生日にちなんで制定し、世界規模でキャンペーン。



茅ヶ崎市立病院代謝内分泌内科 田村 遙 医長

糖尿病患者は増えて続けており、2人に1人は、自分が糖尿病であることを知らないと言われています。自覚症状が出てくる頃には病気が進んでしまっていることが多く、早期発見は非常に重要です。

## 1人自覚なし

コントロールも重要です。最近は一週に1度の使用で済む薬など、様々な種類が出てきていますから、面倒がらずに受診してもらいたいです。

当院では3日、世界糖尿病デーに先駆け、茅ヶ崎市役所で糖尿病予防イベントを実施しました。約300人が来場し、指先でできる簡易な血糖測定で糖尿病だと分かり、診断に結びついた方もいました。