

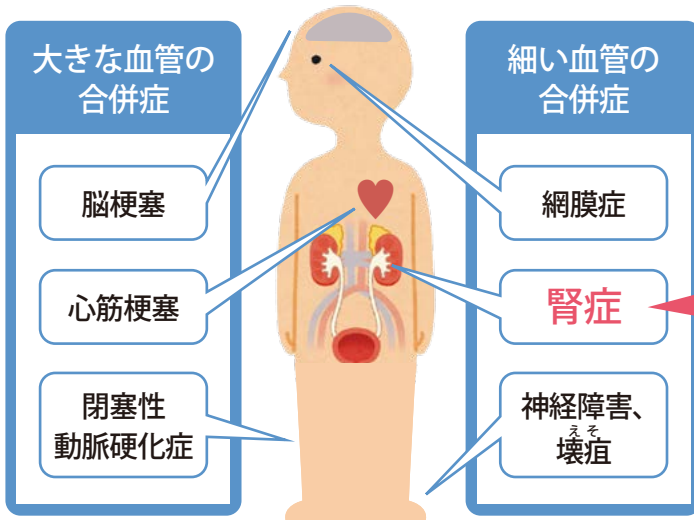
特定健康診査を受けて、 糖尿病と糖尿病性腎症を早期予防！

糖尿病ってどんな病気？

2型糖尿病(以下、糖尿病という)は、血糖値を下げるインスリンの作用が十分でないため、食べ物に含まれる糖分の一つであるブドウ糖が筋肉や肝臓でうまく使われずに、血液中のブドウ糖の値(血糖値)

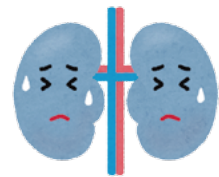
が高くなる病気です。初期には自覚症状がありませんが、血糖値が高いまま放置すると合併症を引き起こし、全身のさまざまな部分に影響します。その合併症の一つに糖尿病性腎症があります。

糖尿病の合併症



糖尿病性腎症

腎臓は、糸球体という細かい血管でできたザルのようなもので血液をろ過し、余分な水分や塩分、老廃物などは尿として排泄されます。糖尿病を放置すると腎臓の糸球体が破壊され、腎臓の働きが低下します。さらに進行すると腎不全になり透析が必要になる場合もあります。



自分では気付きにくい糖尿病・糖尿病性腎症を健診でチェック！

津市国民健康保険の特定健康診査(以下特定健診)では、血液検査に血糖値・HbA1cが含まれており、糖尿病の早期発見に役立ちます。また、同じく血液検査にeGFR(推算糸球体ろ過量)、尿検査には尿タンパクが含まれており、糖尿病性腎症の早期発見に役立ちます。

糖尿病や糖尿病性腎症は重症化するまで自覚症

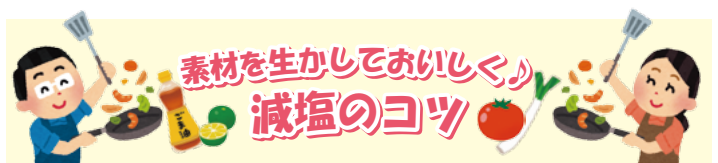
状がなく、自分では気付きにくいものです。毎年欠かさず特定健診を受け、自らの検査結果を確認し、健康管理に役立てましょう。

なお、特定健診を受けていない人には、はがきや訪問で受診を呼び掛けていますので、ご理解ください。



腎臓を守るために気を付けたいこと

- 1 糖尿病・高血圧・脂質異常症・高尿酸血症などの生活習慣病がある場合は治療を適切に行い、中断しない。
- 2 適正な体重を維持する。
- 3 過度の食塩摂取を避ける。
- 4 大量飲酒・喫煙を避ける。
- 5 鎮痛薬などの常用を避ける。



- 天然だしを使い、しょうゆなどの調味料を減らす
- ショウガ、レモン、ネギなどの薬味を使う
- コショウやカレー粉などの香辛料を使う
- ごま油やオリーブオイルなど風味のある油を使う
- 新鮮な食材を使い、薄味でもおいしく♪