

21世紀の日本の糖尿病を減らそう!



糖尿病が増え続けています

■ 日本の糖尿病患者数(厚生労働省)

	1997年	2002年	2010年
糖尿病が強く疑われる人	690万人	740万人	↑↑
糖尿病の可能性を否定できない人	680万人	880万人	↑↑
合計	1,370万人	1,620万人	↑↑↑

糖尿病が増えた結果

- 網膜症による中途失明が年間 3,500 人以上
- 腎症による新規血液透析が年間 13,000 人以上
- 足壊疽による切断は年間 3,000 人以上
- 心筋梗塞や脳梗塞の発症も増加

足壊疽



糖尿病になりやすい人に検査を勧めましょう

- 境界型といわれたことがある人
- 運動不足
- 肥満(BMI 25以上)
- 40歳以上
- 高血圧(140/90mmHg以上)
- 妊娠時糖尿病・巨大児出産の経験者
- 血縁に糖尿病のいる人



糖尿病発症予防のために

- 腹八分目に食べて…脂肪を控え、多様な食品を組み合わせでバランスよく
- もっと歩いて ……1日20分以上歩きましょう
男性9,200歩・女性8,300歩以上を目標に
- 肥満を減らそう ……適正体重を維持しましょう



糖尿病合併症を進行させないために血糖・血圧・コレステロールの改善と、禁煙を勧めましょう

- 血糖 …… HbA1cは6.5%未満
- 血圧 …… 130/80mmHg未満
- 総コレステロール …… 200mg/dℓ未満
- LDL-コレステロール …… 120mg/dℓ未満



糖尿病対策推進会議とは …

糖尿病の患者数は、糖尿病の可能性を否定できない人を含めてこの5年間に250万人も増加し、1620万人といわれています。糖尿病は今や国民病と称しても過言ではない状況にあります。自覚症状がないがゆえに受診をしない、あるいは治療を中断する人が大勢います。

国民の健康づくりのためには、生活習慣病、とくに糖尿病対策について、積極的に取り組む必要があるとの認識から、日本医師会、日本糖尿病学会、日本糖尿病協会の三者は、平成17年2月に「糖尿病対策推進会議」を設立し、糖尿病対策のより一層の推進を図ることといたしました。

糖尿病は、発症予防、早期発見・治療、合併症の予防が重要です。糖尿病についての正しい医学的知識を身につけて下さい。

社団法人 日本医師会

<http://www.med.or.jp/>

日本医師会は全国を区域とし、都道府県医師会の会員をもって組織する学術専門団体で、会員数は、開業している医師、大学や病院に勤務する医師、その他研修医など、現在約16万人です。

医道の高揚、医学および医術の発達並びに公衆衛生の向上を図り、もって社会福祉を増進することを目的としています。

地域医療の推進発展、地域保健の向上、生涯教育などを含む幅広い事業活動を行っています。

社団法人 日本糖尿病学会

<http://www.jds.or.jp/>

昭和33年4月に任意団体として発足し、昭和60年1月、社団法人として文部省より許可されました。糖尿病に関する学理および応用の研究調査並びにそれについての発表、知識の交換、情報の提供などを行い、糖尿病に関する研究の進歩、知識の普及を図り、もってわが国における学術の発展に寄与することを目的としています。会員は、正会員14,500名です。

主な活動として学術集会年1回、教育講演会「糖尿病学の進歩」年1回、主な刊行物として機関誌『糖尿病』（月刊）があります。

社団法人 日本糖尿病協会

<http://www.jadce.or.jp/>

日本糖尿病協会は、各地区の患者会の全国的な組織として昭和36年に設立されました。糖尿病に関する正しい知識の普及、啓発、糖尿病患者とその家族の福祉の向上、療養指導、糖尿病に関する調査、研究を行うことにより、国民の健康の増進に寄与することを目的としています。

会員数は医師、医療スタッフ、患者など約8万人。糖尿病に関心のある方ならどなたでも入会できます。主な事業には、月刊誌『糖尿病ライフ さかえ』の発行、全国糖尿病週間の一連の行事、講演会の主催、糖尿病健康手帳の発行などがあります。

◎かかりつけ医を持ちましょう

日常的によくある病気やけがなど、健康に関することを何でも相談できる医師が、「かかりつけ医」です。かかりつけ医は、適切な専門の医師探しにも役立ちます。ぜひかかりつけ医を持ちましょう。