

岐阜県では、第3次ヘルスプランぎふ21に基づき【6つの生活習慣の改善】と【健(検)診・保健指導の受診率の向上】など、県全体で健康づくりに取り組み県民の健康寿命の延伸を目指しています。  
 今月は、**糖尿病**について考えてみましょう。

食生活 ・栄養	身体活動 ・運動	休養・ こころ の健康	たばこ	アル コール	歯・口腔 の健康	健診・ 検診の 受診

## 世界糖尿病デー

11月14日は世界糖尿病デー(WDD)です。糖尿病の脅威が世界的に拡大しているのを受け、世界規模で糖尿病に対する注意喚起をしよう、国際糖尿病連合(IDF)と世界保健機関(WHO)によって、1991年に開始され、2006年には国連の公式の日となりました。今回は、岐阜県の糖尿病対策について行政と医療各分野から2氏を迎え話を伺いました。糖尿病のことを理解し、生き生き楽しく、健康寿命を延ばしましょう。



矢部 大介  
岐阜大学医学部附属病院院長  
岐阜県糖尿病対策推進協議会会長

### 糖尿病とは？

糖尿病は、血液中にブドウ糖が過剰に存在する状態が続く病気です。ブドウ糖は私たちが生きていくために必要なエネルギー源です。しかし、ブドウ糖が多すぎると血管が傷つき、様々な病気を生じてしまいます。**初期には症状がなく油断してしまう方も少なくありません。**治療を受けず放置すると失明や人工透析、足切断に至ったり、

脳卒中や心筋梗塞など生命に重大な影響を与える病気を生じる場合もあります。**糖尿病を指摘されたら医療機関を受診して、健康的な食事や運動、必要に応じて糖尿病治療薬を使用して重症化を予防しましょう。**

なお、治療により血糖値が良くなると自己判断で治療を中断される方がいます。治療中断している間に糖尿病が重症化することもしばしばあります。**重症化予防のコツは何よりも治療を続けること**です。かかりつけ医に相談して自分にあった治療を続けましょう。

### 糖尿病予防のポイント

糖尿病の予防には、健康的な食事や運動を実践することが重要です。食事は、**食べはじめ5分間はサラダや魚、肉料理など糖質をあまり含まない食品を中心に食べる「食べる順番」**もおすすめです。運動は、通勤や通学、家事など**日常生活で体を動かすことから始めてみましょう。**年に1度の健診も重要です。血糖値や体重の推移を確認し、必要に応じて保健師等と生活習慣を見直しましょう。

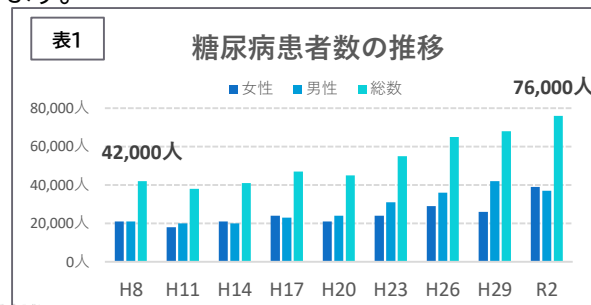


### 岐阜県における糖尿病患者の推移

岐阜県の糖尿病患者数は年々増加しています。(表1) また、慢性合併症のひとつである**糖尿病性腎症により新たに人工透析が必要になる方は年間約250人と、新規透析患者の約40%を占めています。**将来の人工透析患者数を減らすためにも、糖尿病の発症予防や重症化予防が大切だと感じています。



堀 裕行  
岐阜県健康福祉部部長



### 岐阜県の取組み

岐阜県では、糖尿病の発症予防や重症化予防を進めるため、関係団体と連携し、糖尿病の普及啓発や健診受診の促進、病診連携体制の構築などを推進しています。特に、糖尿病が原因で新規に透析が必要となる方を減少させるために、平成29年から糖尿病が重症化するリスクの高い方を対象に、**県内全ての市町村で、地域のかかりつけ医の先生方と連携し、特定健診から糖尿病未治療の方や治療中断の方を抽出し、保健指導や受診勧奨を行っています。**お手元に勧奨通知が届いたら、放っておかずにかかりつけ医の先生に相談してください。

# 健康寿命を延ばそう！

## 県民へのメッセージ

堀／ 糖尿病対策は、行政・関係機関・関係団体等で連携を図りながら、県民一人ひとりが取り組む必要があります。皆が糖尿病を正しく理解する。そして糖尿病の発症を予防するために、「清流の国ぎふ健康スポーツポイント事業」などを活用いただき、継続した健康づくりに努めていただく。治療をされている方は継続した受診をお願いします。皆が一体となって、岐阜県の糖尿病対策を進めていきましょう。



来月11月14日は  
世界糖尿病デー！

11月14日を含む1週間(月～日)は「全国糖尿病週間」

矢部／ 糖尿病治療が進化した今日、糖尿病のある人もない人と同じく長生きができる時代を迎えています。県内では、糖尿病のある人に対して、かかりつけ医と基幹病院、かかりつけの眼科や歯科、薬局、栄養ケアステーションなどが連携し、適切な治療を続けることを支援する「岐阜県糖尿病地域連携パス」や自治体の保健師・管理栄養士がかかりつけ医と連携して生活習慣改善を支援する「岐阜県糖尿病性腎症重症化予防プログラム」が実施されています。糖尿病を指摘されたら、一病息災、こうした仕組みも活用して「生き生きライフ」の実現に向けて治療に取り組んでいただきたいと思います。

世界糖尿病デーを含む糖尿病週間(11月13日(日)～19日(土))には、県内各地で様々なイベントが開催されます。岐阜城などの県内各地のシンボリックな建造物のブルー(糖尿病のシンボルカラー)ライトアップ、岐阜長良川温泉旅館協同組合によるヘルシーメニューの提供等に加え、11月13日には3年ぶりに県民セミナーを開催します。糖尿病について正しい理解を深め、予防や治療の大切さを広めていきましょう。

### ○世界糖尿病デー記念県民セミナーinGIFU2022

日時 11月13日(日)16:00～18:00  
場所 岐阜グランドホテル  
問合先 岐阜県医師会事務局(tel:058-274-1111)

### ○世界糖尿病デー大垣城ブルーライトアップ 市民公開講演会2022

日時 11月17日(木)16:00～17:00  
場所 大垣市民病院  
問合先 大垣市医師会事務局(tel:0584-89-5800)

### ○かかみがはらDEウォーキング2022

日時 11月20日(日)9:00～15:00  
場所 河川環境楽園 自然発見館前芝生広場発着  
問合先 各務原市教育委員会事務局スポーツ課  
(tel:058-383-1231)

### ○健康食Lunch飛騨

日時 11月1日(火)～14日(月)  
場所 ハツ三館  
問合先 古川町保健センター(tel:0577-73-2948)

## 清流の国ぎふ健康・スポーツポイント事業

## 1ヶ月 ウォーキングチャレンジ

運動習慣は、糖尿病の予防にもつながります。「清流の国ぎふ健康・スポーツポイント事業」のチャレンジ月間として、11月1日から30日まで「1ヶ月ウォーキングチャレンジ」を開催します。ウォーキングは一人でも手軽に取り組める運動です。この機会に、健康な体づくりにチャレンジしてみましょう。

### 1 参加方法

「記録シート」を取得又は  
スマホアプリをダウンロード  
※アプリの場合はエントリーが必要です。

### 2 ウォーキング

1日平均4,000歩以上を  
目指して歩きましょう！

### 3 ランク決定

1ヶ月の合計歩数に応じて  
ランクが決定します

### 4 商品応募方法

「記録シート」とスマホアプリと  
でやり方が異なりますので、  
こちらをご確認ください。



iPhone



Android

スマホアプリ  
「スポーツタウン WALKER」を  
ダウンロード

一日平均4,000歩以上(最低基準歩数)を達成すると、抽選で賞品が当たります！ ※写真は一例



11月14日を含む1週間(日～月)は、『全国糖尿病習慣』