



健康診断を受けましょう – 世界糖尿病デーに寄せて – 「大勢のひとが糖尿病にかかっています」

一般社団法人 新潟県労働衛生医学協会

会長 佐藤 幸示 氏

地球上で、糖尿病で10秒に1人の人が亡くなっています。

そこで国連では、世界に協力して糖尿病に対処しようと、2006年に“11月14日”を“世界糖尿病デー”に決めました。(インスリンを発見したフレデリック・バンティングの誕生日です。) 11月第2週を糖尿病週間として、地球を取り囲んでいる空の色の“ブルー”でキャンペーンをしています。

糖尿病の多いことは、新潟県も同じです。4人に1人は糖尿病の気があります。

* 糖尿病は初期には症状がありません。

軽いうちは、症状がありません。健康診断やドックが頼りです。

従って、検査の報告書や保健師さんの指導に素直に従いましょう。

* しっかりした糖尿病になるまでには時間がかかります。

血糖がほんの少し上昇してから、本格的な糖尿病になるには、10～15年かかるとの研究があります。逆にいえば、少し血糖が上昇したときに、生活習慣を正しくすると、糖尿病にならないで済むのです。

* 糖尿病はほっておくといろいろな障害が出てきます。

大きな血管の障害の、脳梗塞、心筋梗塞、下肢の壊疽が有名です。

また、細くて小さい血管の障害の、眼底出血、腎臓の障害、それに全身の神経の障害も出てきます。

そのほかに、認知症、歯周病、癌などが最近の話題です。全身の抵抗力の低下も重要です。

でも、生活習慣を正しくすると、病気を正常に戻したり、悪化したりするのを防げます。

*現在、国や県が力を入れていること

糖尿病の重症化予防に力を入れています。

腎臓にほんの少しの障害が出てきた時に、指導、治療をして、透析を防ぎます。

糖尿病の気が出てきた時にすぐに受診すること、中断しないことも大切です。中断した方は再受診しましょう。

働き盛りの方々は多忙でしょうが、早目に受診しましょう。

*コロナ時代の糖尿病

糖尿病は抵抗力を低下して、新型コロナウイルスにも感染しやすくなります。一旦かかると重症化します。

良い健康状態を保ちましょう。

