



2020年11月

札幌ブルーサークル新聞

第1号 臨時発行

発行所 自衛隊札幌病院

看護部糖尿病チーム一同

看護師 対馬・細越・赤松

世界で6秒に1人の命を奪う糖尿病は様々な合併症を引き起こす恐ろしい病気です。

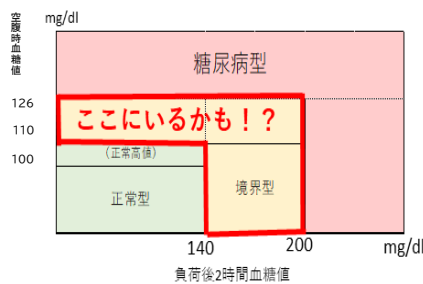
11/14の世界糖尿病デーに合わせて、自衛隊札幌病院の糖尿病チームで新聞を作成しました。

ご自身の予防のためはもちろん、あなたの大切な人のためにも、この機会に「糖尿病」について理解を深めてみませんか？



生活習慣病健診結果表

空腹時血糖値およびOGTT (糖負荷試験) による判定区分



糖尿病の診断基準

項目	検査項目	基準値	単位	1次検診	2次検診
糖	空腹時血糖値	60~109	mg/dl	H 111	

検診結果の項目「糖」を確認してみましょう。結果に **H マーク** ついていませんか？

- ①早朝空腹時血糖値 126mg/dl 以上
 - ②75g 経口ブドウ糖負荷試験で2時間値 200mg/dl 以上
 - ③随時血糖値 200mg/dl 以上
 - ④HbA1c が 6.5%以上
- 上記①~④のいずれかが確認された場合は「**糖尿病型**」と判定されます。

世界糖尿病デーについて

11月14日はインスリンの発見者ハンディング博士の誕生日。世界に広がる糖尿病の脅威に対応するために国連に認定されました。青い丸をモチーフにした**ブルーサークル**は世界共通のシンボルマーク。この日を中心に全世界で繰り広げられる糖尿病啓発キャンペーンは、糖尿病の予防や治療継続の重要性について市民に周知する重要な機会となっています。

糖尿病の医療費はこれだけかかる

治療内容によって変わる年間負担

- 食事・運動療法のみ
約 43,000 円
- インスリン療法
約 132,000 円
- 経口薬療法(2種類)
約 90,000 円

インスリン注射1日4回+経口薬1種類
+血糖自己測定(月60回)

※全て月額医療費×12ヶ月×3割負担

糖尿病ネットワーク「医療費・保険・制度コーナー」より
<http://www.dm-net.co.jp/seido/02/>

糖尿病による生活への様々な影響

- 生涯通院が必要...通院間隔はコントロール状況による
 - 職種によっては仕事に制限も
 - 再就職や保険加入に制限も
 - 糖尿病腎症で透析が必要になることも
 - 血液透析...週に3回4~5時間の通院が必要
 - 腹膜透析...厳格な自己管理が必要 感染のリスク高
 - 糖尿病網膜症の合併により失明のおそれ
 - 合併症はほかにも様々
 - 神経障害・勃起不全
 - 心筋梗塞・脳梗塞
 - 閉塞性動脈硬化症から足の切断のリスクも
- 糖尿病に加え、高血圧、脂質異常症、肥満などの生活習慣病の合併があるとさらに合併症のリスクは高くなります。

あなたはいくつ当てはまりますか？

- 不規則な食生活や外食が多い (朝食を抜いていませんか)
- 運動不足
- 睡眠不足
- 血圧高値 (家庭血圧 135/85mmHg 以上)
- 喫煙している
- 適量以上の飲酒習慣
- すでに高血圧や高尿酸血症、脂質異常症での通院歴がある

ひとつでもチェックがつく方は生活習慣を見直してみませんか



詳しくはこちら札幌病院ホームページから「新型コロナウイルスと糖尿病と私」の動画や 各種パンフレットをご覧ください。

問い合わせ 自衛隊札幌病院 医事課 地域医療連携室
011-581-3101 (内線 4273) 8-17-4273