

みんなの未来を守る健康診断

# けんこうリズク

公益財団法人 茨城県総合健診協会 広報紙

Vol.31

2019 November

特集

## 健診を受けて 糖尿病予防

～健診結果を活かして生活習慣を見直しましょう～



# 健診を受けて糖尿病予防

## 健診結果を活かして生活習慣を見直しましょう

厚生労働省の「平成29年患者調査の概況」によると、国内では、約329万人が糖尿病の治療を受けており、過去最多を記録しています。さらに、「糖尿病が強く疑われる」又は「糖尿病の可能性を否定できない」人の数は、約2,000万人<sup>(※)</sup>に達しており、実に40歳以上の国民の4人に1人の割合になるとされています。

糖尿病は、一度発症すると治療することがなく、治療せず放置しておくくと重篤な合併症を引き起こす恐ろしい病気です。

11月14日は国連が「世界糖尿病デー」と定めており、日本でも、11月14日を含む1週間（2019年は11月11日～17日）を「全国糖尿病週間」としていることから、今号では、糖尿病の原因やその予防について特集します。

(※厚生労働省平成28年国民健康・栄養調査報告より)

### 糖尿病とは

私たちが普段口にしている食事には、様々な栄養素が含まれていますが、そのうち、ご飯やパンなどに多く含まれる糖質は、身体を維持するために必要な三大栄養素（糖質、脂質、たんぱく質）の一つです。食事によって摂取された糖質は、消化されてブドウ糖となり血液に含まれますが、これが「血糖」と呼ばれるもので、すい臓から分泌されるインスリンというホルモンの働きによって全身の細胞に取り込まれ、エネルギー源として利用されます。

しかし、このインスリンの量が不足したり、分泌されても上手に働くことができなくなると、ブドウ糖を細胞に取り入れられなくなったり、血液中のブドウ糖を処理しきれなくなり、血糖が一定の値を超えて高い状態が続きます（高血糖）。この状態が「糖尿病」といいます。

### 糖尿病の種類と自覚症状

糖尿病は、大きく分けて1型と2型の2つの種類に分けられます。このうち、

### 【糖尿病の種類及び特徴】

<p><b>1型糖尿病</b></p>	<p>1型はインスリン依存型とも呼ばれ、自己免疫疾患などが原因でインスリン分泌細胞が破壊されるもので、インスリンの自己注射が必要。発症年齢は、中高年でも認められるが小児～思春期に多い。</p>
<p><b>2型糖尿病</b></p>	<p>2型はインスリン非依存型と呼ばれ、遺伝的要因に過食や運動不足などの生活習慣が重なって発症する。発症年齢は、40歳以上に多いが若年発症も増加している。</p>

糖尿病患者の約9割以上が2型糖尿病に該当し、長年の生活習慣の乱れが主な原因であることが分かっています。

糖尿病は、血糖値がかなり高くなると症状が出ません。症状が全くないまま気づいていない人もいれば、目や腎臓に合併症の症状が出て糖尿病とわかる方もいますので、次の自覚症状がある方は、医療機関を受診しましょう。

### 【主な症状】



疲れやすく、身体がだるい



体重が減る



尿の回数が増える



のどが渇く、水をよく飲む

## 合併症の恐ろしさ

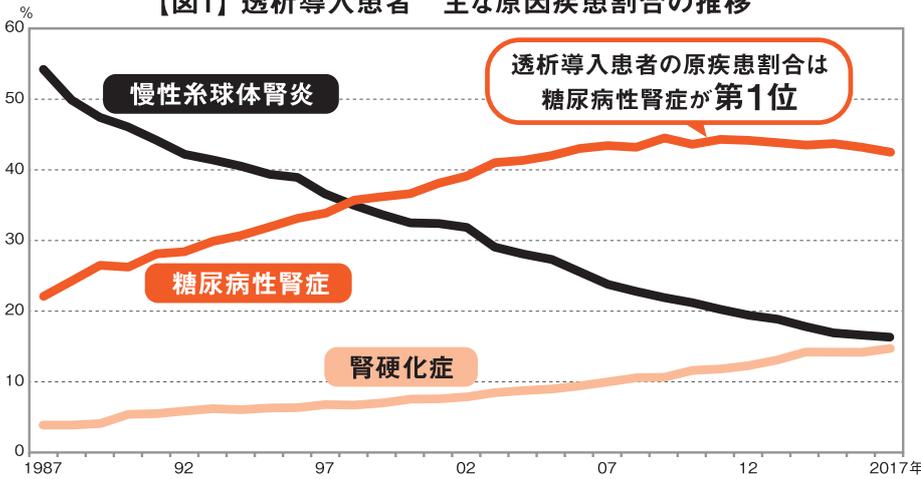
糖尿病の恐ろしいところは、自覚症状が無いまま重篤な合併症に進展することです。合併症には、目が見えなくなる網膜症(糖尿病性網膜症)、腎臓が正常に機能しなくなり人工透析が必要となる腎症(糖尿病性腎症)、手足のしびれや感覚が鈍くなる神経障害があります。これらは糖尿病の3大合併症といわれていますが、特に、糖尿病性網膜症は成人の失明原因の第一位、糖尿病性腎症は1998年から人工透析を受ける原因の第一位となっており、実に透析導入患者の40%以上にのぼります(図1)。

また、これらの合併症以外にも、動脈硬化を進行させることが分かっており、命の危機に直面する疾患である脳梗塞や心筋梗塞、狭心症などの発症リスクを高める要因にもなっていきます。

## 血液検査で確認

糖尿病の疑いの有無は、血液検査で確認することができます。血糖検査は、空腹時血糖またはHbA1c(ヘモグロビンA1c)の値により判定します。

【図1】透析導入患者 主な原因疾患割合の推移



患者調査による集計 (一社)日本透析医学会「わが国の慢性透析療法の現況(2017年12月31日現在)」より

平成30年度に、けんこうリンクが実施した市町村住民健診の特定健診等を受診した方約19・4万人(糖尿病の既往がある方を除く)のHbA1c検査の結果を分析したところ、約5%の方が医療機関への受診が必要となる「要精密検査」の判定となっていました(図2)。

さらに、約65%の方が「要指導」と判定されており、血糖値が少し高い状態にある「糖尿病予備群」にあたる方が多くいることも分かりました。

### 【検査項目の違いについて】

#### 空腹時血糖

血糖値は短期的に上昇したり下がったりするので、食後はすぐに高くなります。そのため、10時間以上絶食し、空腹の状態ですべて採血します。

#### HbA1c

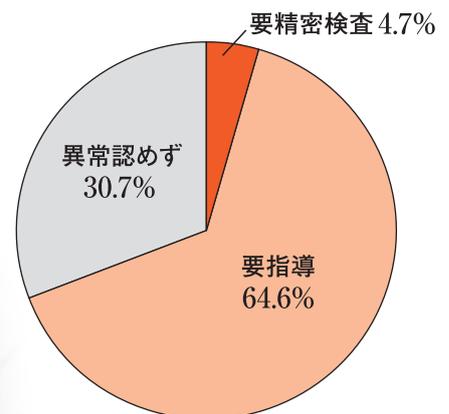
採血前1~2ヵ月間の血糖値の平均的な状態を反映します。HbA1cは、血糖値とは異なり、直前の食事などの影響を受けることなく、いつ・どんなときでも測ることが可能です。

### 【血糖検査判定結果の見方】

検査項目	異常認めず	要指導	要精密検査
空腹時血糖	99mg/dL以下	100~125mg/dL	126mg/dL以上
HbA1c	5.5%以下	5.6~6.4%	6.5%以上

※基準値は、厚生労働省「標準的な健診・保健指導プログラム」に基づく  
※止むを得ない場合は随時血糖で検査を行う場合もあります

【図2】HbA1cの判定結果割合



HbA1cの判定が、「要指導」以上の方を年代別にみると、60代以上が全体の約80%を占めています(図3)。また、30代から徐々に割合が増加する傾向があることから、働き盛りの方も、定期的な健診受診による日頃の生活習慣の管理が重要であるといえます。

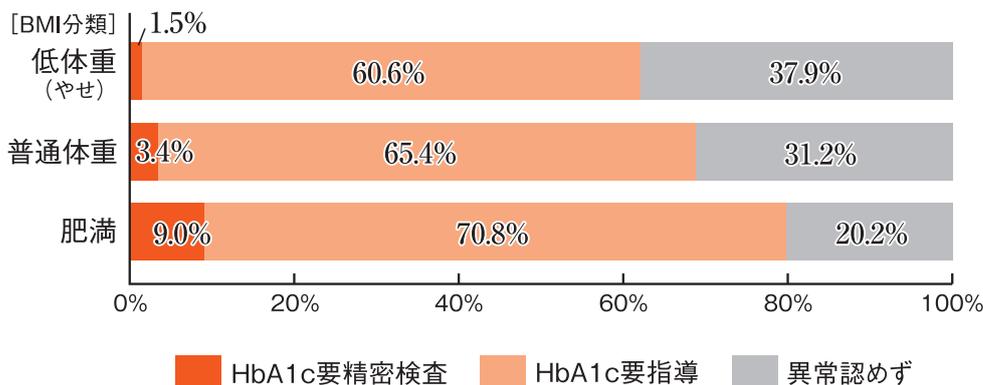
また、糖尿病は肥満体型の方がなる病気と思っっている方は注意が必要です。

肥満度を示すBMI(※1)の分類とHbA1cの判定結果との関係性について分析したところ、BMI指数が「肥満」から「普通体重」、「低体重(やせ)」と下がるにつれて、HbA1cが「要指導」以上と判定される方も減少する傾向にあります。しかし、「要指導」以上と判定された方は、「肥満」で約80%、「普通体重」・「低体重(やせ)」と分類された方も約60~70%を占めています(図4)。

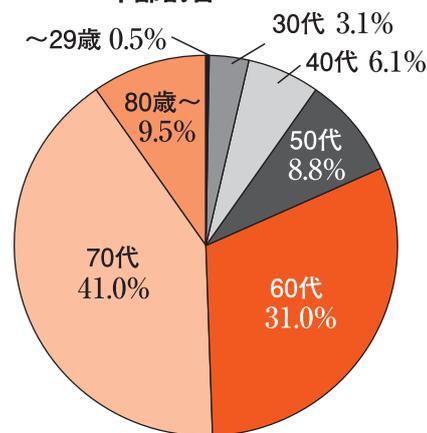
加えて、メタボリックシンドローム(※2)の診断基準(※3)の一つであるウエストの周囲径(おへその高さの腹囲)が85cm未満の男性及び90cm未満の女性とHbA1cの判定結果との関係性も分析したところ、女性の「要指導」割合は、男性の約1.2倍でしたが、「要精密検査」割合は、女性より男性のほうが約1.5倍高い結果となりました(図5)。

この2つの図からも、肥満体型の方だけでなく、普通体型や低体重(やせ)の方も注意が必要であることが分かります。

【図4】BMI分類別のHbA1c検査判定別割合(特定健診受診者のみ)



【図3】HbA1c要指導判定以上の年齢割合



BMI	~18.4	18.5~24.9	25.0~
分類	低体重(やせ)	普通体重(22が標準体重)	肥満

(※1)BMIとは

肥満度を示す指標として国際的に用いられている体格指数で、[体重(kg)÷身長(m)の2乗]で求められます。日本肥満学会では次のとおり基準を定めています。BMIが22になるときの体重が標準体重で、最も病気になりにくい状態であるとされています。

(厚生労働省「e-ヘルスネット BMI(BMI)」より)

(※3)メタボリックシンドローム診断基準

メタボリックシンドロームの診断として、ウエストの周囲径が男性85cm以上、女性90cm以上かつ、血圧・血糖・血清脂質の3つのうち2つ以上が基準値を超えていると、メタボリックシンドロームと診断されます。

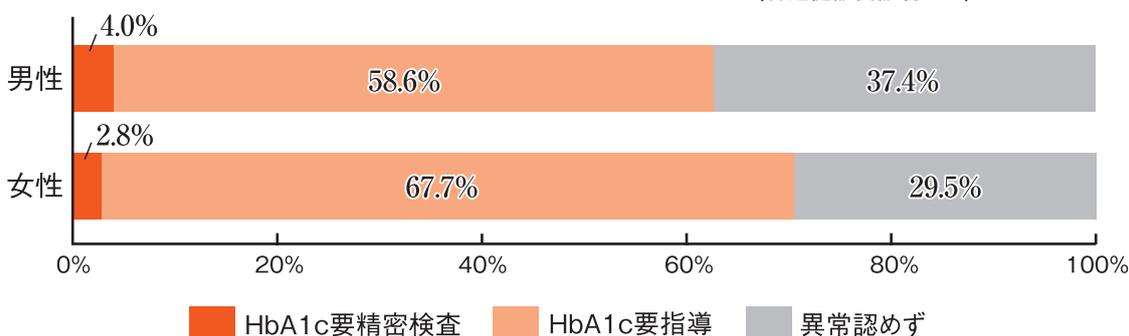
(厚生労働省「e-ヘルスネット メタボリックシンドロームの診断基準」より)

(※2)メタボリックシンドロームとは

内臓肥満に高血圧・高血糖・脂質代謝異常が組み合わさり、心臓病や脳卒中などの動脈硬化性疾患を招きやすい病態です。単に腹囲が大きいただけではメタボリックシンドロームにはあてはまりません。

(厚生労働省「e-ヘルスネット メタボリックシンドロームとは?」より)

【図5】男女別ウエスト周囲径基準値未満のHbA1c検査判定別割合(特定健診受診者のみ)



生活習慣の影響を受けて徐々に血糖値やHbA1c値が高くなる2型糖尿病は、定期的に健診を受診し、これらの検査値の変化を自分自身で把握すること、検査値が高い状態であれば口頃の生活習慣を見直すことが重要です。

茨城県立健康プラザでは、健診受診者約9万6千人の生命予後を10年間にわたり追跡し、この結果をもとに「糖尿病危険度予測シート」を作成し無償で提供しています(図6)。

このシートは、ご自身の健診結果を記入することで、将来、自分がどれくらい糖

尿病になりやすいかを確認することができます。さらに、食事や運動を含めた生活習慣を改善するためのポイント解説や改善目標を達成するためのチェックシートがっています。

ぜひ、ご自身の健康管理と生活習慣の改善に活用してみてください。

おわりに

繰り返しになりますが、糖尿病は自覚症状が出にくい疾患です。血糖値が正常の方でも、油断は大敵

です。体の変化(サイン)を見逃さないよう、健診を活かして実は怖い病気になる糖尿病を予防しましょう。

【図6】

日付： 年 月 日

男性用 第二版

### メタボリックシンドローム 改善のための 糖尿病危険度予測シート

このシートは糖尿病の既往歴のない40歳～69歳の男性用に作成されています。  
※すでに疾患のある方は生活習慣について医師と相談されることをお勧めします。

生年月日： 年 月 日 年齢 歳 氏名

検査項目	値	点数
BMI	<19.0	0.8
	19.0-20.9	0.9
	21.0-22.9	1.0
	23.0-24.9	1.0
	25.0-26.9	1.1
27.0-28.9	1.1	
30.0	1.2	
中性脂肪	<49	0.5
	50-59	0.6
	60-69	0.8
	70-79	0.9
	80-89	1.0
	90-99	1.1
	100-109	1.2
	110-119	1.4
	120-129	1.6
	130-139	1.8
140-149	2.2	
150	2.7	
空腹血糖	空腹またはHbA1c測定	1.3
	任意値	1.0
HbA1c	<5.7	0.9
	5.8-6.4	1.0
	6.5-7.0	1.1
	7.1-7.6	1.1
	7.7-8.2	1.2
	8.3-8.8	1.3
	8.9-9.4	1.3
脂質異常症	なし	0.9
	あり	1.2

中性脂肪

検査項目	値	点数
中性脂肪	<150	1.0
	150-199	1.0
	200-249	1.0
	250-299	1.0
	300-349	1.0
350	1.1	
400	1.1	
450	1.1	

脂質異常症

検査項目	値	点数
中性脂肪	<150	1.0
	150-199	1.0
	200-249	1.0
	250-299	1.0
	300-349	1.0
350	1.1	
400	1.1	
450	1.1	

脂質異常症

糖尿病リスクスコアの算出

①×②×③×④×⑤×⑥×⑦

= \_\_\_\_\_ 点

点数	判定
1.0未満	A
1.0以上1.5未満	B
1.5以上	C

※BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)  
※非空腹時採血で、HbA1cを測定していない場合は、空腹時血糖値の値を選び、食事状況を「非空腹時」として下さい。

注意!!  
検査項目の中で 〇の値に入っている項目がひとつ以上ある方は、医療機関を受診されることをお勧めします。

糖尿病危険度予測シートの入手はこちら

糖尿病 健康プラザ 検索



時事通信社発行「厚生福祉」に  
金子会長インタビュー記事が掲載されました

Topics

当協会金子会長が時事通信社の取材を受け、その記事が、同社が発行する「厚生福祉」第6518号(9月27日発行)に掲載されました。

受診率向上に必要な取り組みについて、金子会長は「健康寿命の延伸には健診受診が必須であるが、県内の健診受診率がまだまだ低い状況にある。これらの対策として、若い世代はSNSの利用が浸透していることから、それらを活用したPRの必要性和、働き盛りの40～60代に対して、職場が健康意識向上のための活動や健診を受診しやすい環境作りを取組むなど、各世代のライフスタイルに応じた対策が必要だ」と訴えました。

さらに、健診受診率向上のキーマンは、健診の実施主体である自治体だとしたうえで、近年注目されている行動経済学の「ナッジ理論」を例示し、このような新たな手法を取り入れていくことも重要であるとしました。

※「ナッジ理論」とは

ナッジ(nudge)は、直訳すると「ひじで軽くつつく」という意味です。行動を強制するのではなく、人間の心理特性を利用し、望ましい方向に誘導する行動変容の手法です。

2017年にノーベル経済学賞を受賞した、リチャード・セイラー教授が提唱しました。

## 複十字シール運動推進のため 小野寺副知事に陳情書を提出



7月31日(水)、当協会の金子会長と櫛田専務理事は、結核予防婦人団体である「茨城県健康をまもる女性団体連絡会」の櫻井会長、川上副会長とともに、「複十字シール運動」や結核対策への協力をお願いするため、茨城県庁の小野寺俊副知事を表敬訪問しました。

金子会長は、「本年2月に東京都で開催された第70回結核予防全国大会の決議内容(結核に関する正しい知識の普及・啓発など)の実現のため、県のご協力をお願いしたい」と陳情書を提出しました。

小野寺副知事からは、「県としても、しっかりと陳情書を受け止め協力できるよう頑張りたい」との言葉をいただきました。

## がん征圧月間・結核予防週間 活動報告

### 【がん征圧月間の活動】



水戸駅を利用する方に対し  
横断幕を掲示しPR

けんこうリンクの  
がん検診車でPR



### 【結核予防週間の活動】

買い物客で賑わうショッピングセンター(日立市)のほか、筑西市や守谷市で結核予防の街頭キャンペーンを実施しました。

日本対がん協会では、毎年9月を「がん征圧月間」として、がんに対する正しい知識の普及とがん検診の受診率向上を広くPRするため、全国各地でがん征圧運動を展開しています。がんは、昭和56年から、日本人の死亡原因の第一位となっており、いまや生涯のうち2人に1人が罹患し、3人に1人ががんで亡くなると言われていています。

また、厚生労働省では、結核予防対策の一層の推進を図るため、9月24日(30日までの一週間を「結核予防週間」として、自治体や結核予防会をはじめとする関係団体等とともに広く普及啓発活動

を行っています。最新の統計「平成30年結核登録者情報調査年報(厚生労働省)」によると、結核の罹患率(10万人対)と死亡数は前年と比べ減少傾向にあります。しかし、結核の罹患率が10人以下の「低まん延国」である欧米先進国と比較して、日本は12.3人と依然として「中まん延国」となっています。

日本対がん協会と結核予防会の茨城県支部でもあるけんこうリンクでは、県民の皆様にごんと結核に関する正しい知識の普及と検(健)診の重要性を広く知っていただくため、県内各地でPR活動を行いました。

# 腸内病原細菌検査提出場所のお知らせ

## 【各食品衛生協会提出先一覧】

提出先	所在地(TEL)	受付曜日・時間(※1)
水戸食品衛生協会	水戸市笠原町993-2水戸保健所内(029-244-3164)	毎週水曜日 9:00~11:00
ひたちなか食品衛生協会	ひたちなか市新光町95ひたちなか保健所内(029-265-5350)	火曜日(※2) 9:00~11:00
常陸大宮食品衛生協会	常陸大宮市姥賀町2978-1 ひたちなか保健所常陸大宮支所内(0295-53-5476)	水曜日(※2) 9:00~11:30
日立食品衛生協会	日立市助川町2-6-15日立保健所内(0294-24-5898)	毎週火曜日 9:00~11:30 13:00~14:00
潮来食品衛生協会	潮来市大洲1446-1潮来保健所内(0299-66-4805)	毎週月曜日 9:00~11:00
鉾田食品衛生協会	鉾田市鉾田1367-3潮来保健所鉾田支所内(0291-32-4602)	毎週月曜日 9:00~11:00
竜ヶ崎食品衛生協会	龍ヶ崎市2983-1竜ヶ崎保健所内(0297-62-8747)	毎週月曜日 9:00~11:00
土浦食品衛生協会	土浦市下高津2-7-46土浦保健所内(029-822-4127)	毎週水曜日 9:00~11:00
つくば食品衛生協会	つくば市松代4-27つくば保健所内(029-851-9320)	毎週月曜日 9:00~11:00
筑西食品衛生協会	筑西市甲114筑西保健所内(0296-22-6497)	毎週水曜日 9:00~11:00
古河食品衛生協会	古河市北町6-22古河保健所内(0280-31-5802)	毎週火曜日 9:00~11:00

(※1)金～日曜日、祝日及びその前日、12/23～1/2は受付していません。  
 (※2)毎月2回受付を行っています。月により受付日が異なるので、ご提出前に食品衛生協会にご確認ください。

## 【けんこうリンク提出先一覧】

提出先	所在地(TEL)	受付曜日・時間(※)
茨城県総合健診協会	水戸市笠原町489-5(029-241-0542)	毎週月～木 8:30~15:00
〃 県南センター	土浦市手野町1-1(029-830-3355)	毎週月～木 8:30~12:00
〃 県西センター	筑西市関本分中37-1(0296-20-3480)	

(※)金～日曜日、祝日及びその前日、12/23～1/2は受付していません。

令和元年11月1日から、県内保健所の再編・統合により常総保健所が廃止となりました。

それに伴い、常総食品衛生協会も廃止となりましたが、その他の食品衛生協会では引き続き腸内病原細菌検査の受付を行いますので、検査を受けられる際は、最寄りの保健所内にある各食品衛生協会までご提出ください。

また、けんこうリンクでも検査を受け付けております。詳しくは左記の一覧をご確認いただき、ご不明な点がございましたら、各食品衛生協会又はけんこうリンクまでお問合せください。

# けんこうレシピ

## ふっくら ジューシーな 油揚げの袋煮



### ■材料(4人分)

- 油揚げ…………… 4枚
  - 豚薄切り肉…………… 100g
  - もやし…………… 1袋
  - にんじん…………… 50g
  - 干しいたけ…………… 2枚
  - しらたき…………… 1袋
  - 油…………… 少々
- 〔だし汁…………… 1½カップ
  - 醤油…………… 大さじ2½
  - A 砂糖…………… 大さじ1
  - 〔みりん…………… 大さじ1
  - 酒…………… 大さじ1

### ■作り方

- 1 豚肉・にんじんは細切り、干しいたけは戻して細切りにする。もやしは洗っておく。
- 2 しらたきは下茹でして、食べやすい長さに切る。
- 3 フライパンに油を熱し、1・2を入れて炒め、少し冷ましておく。
- 4 油揚げは半分に取り開いて、熱湯をかけ油抜きをする。
- 5 油揚げの中に3を入れ、楊枝で留める。
- 6 鍋にAを入れ、5が重ならないように並べ、落とし蓋をして中火で15～20分煮る。

### ワンポイント

れんこんやたけのこを中に入れてもおいしくいただけます。

〔出典〕いばらきのおかず(開港舎) 〔協力〕茨城県食生活改善推進員協議会

# Recipe



けんこうリンク

## 公益財団法人 茨城県総合健診協会

〒310-8501 水戸市笠原町489-5

TEL 029-241-0011(代) FAX 029-241-0332

### 【全国組織】

(公財)結核予防会茨城県支部

(公財)日本対がん協会茨城県支部

(公財)予防医学事業中央会茨城県支部

### 【施設認定】

労働衛生サービス機能評価機構認定施設

国際品質保証規格ISO9001:2015 認証取得

プライバシーマーク認証取得



□県西センター	〒308-0125	筑西市関本分中37-1	TEL 0296-20-3480	FAX 0296-20-3482
□県南センター	〒300-0025	土浦市手野町1-1	TEL 029-830-3355	FAX 029-828-0985
□茨城県立健康プラザ	〒310-0852	水戸市笠原町993-2	TEL 029-243-4171	FAX 029-243-9785

### 個人情報保護に関するお知らせ

当協会では、広報紙「けんこうリンク」の発行に関わるみなさまの個人情報を、同紙の送付以外には使用いたしません。次回以降、送付をご希望されない場合は、経営企画室までご連絡くださいますよう、お願いいたします。

「けんこうリンク」の各種情報は、

<http://www.ibasouken.org/>



## 編集後記

祖母が元気だった頃の楽しみの一つが、近所の公民館で行われるけんこうリンクの健診でした。

胸部レントゲンは、ブレずに肺を大きく鮮明に撮影するため、撮影時に息を大きく吸って止めますが、祖母は耳が非常に遠かったので、確認したところ、やはりよく聞こえていないとの返事。では、どうしているのか不思議に思い尋ねてみると、撮影装置の前に立っている間は

ずっと息を止めているとのことでした。

撮影台で、健気にずっと息を我慢している姿を想像すると笑いをこらえることができず、祖母と一緒に笑ったその時のやりとりは、私にとって大切な思い出の一つです。

読者の皆さまも、健診を受けられる際は祖母のように我慢せず、思ったことや感じたことがありましたら、遠慮せずスタッフまでお声をかけていただければと思います。(K.M)

