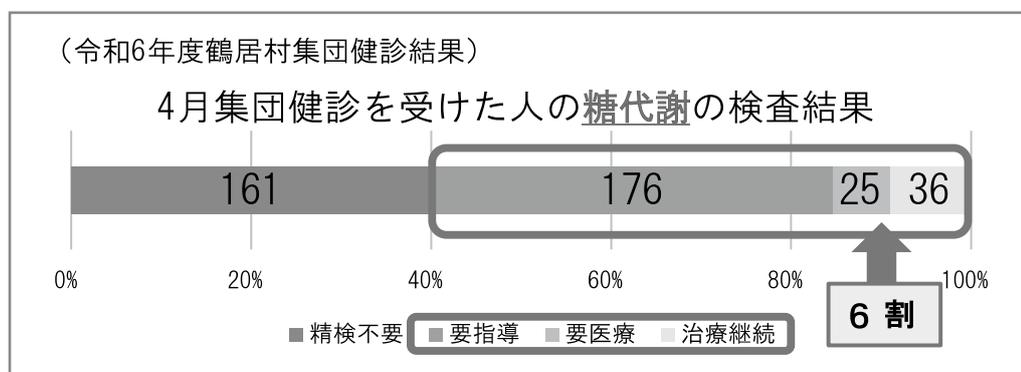


## 糖代謝「要指導」以上レベルが6割！(4月の集団健診結果より)

こんにちは！今月は健康診断の検査項目である血糖値やHbA1c（ヘモグロビン・エーワンシー）といった糖代謝にかかわるお話をします。血糖値は血液中のブドウ糖の値、HbA1cは1から2か月の血糖値の状態を反映し、糖尿病に関わる基本的な値です。

糖尿病は血糖値の高い状態が続き、血糖値を下げる為に働くインスリンが作用しなくなり、慢性的な高血糖状態が続いてしまう病気です。食べすぎや運動不足、肥満などが原因です。初期には症状があらわれにくく、働き盛りの若い人もご自身の生活習慣によっては要注意です。若い内に自覚症状がなくても、退職と同時に活動量が減り、自覚症状が出現し、大きな血管イベント（心筋梗塞や脳卒中などの心血管疾患）を起こしてしまう場合があります。また、糖尿病自体の合併症（腎症、網膜症、神経障害等）は生活の質が落ちる原因となりますので、合併症があらわれる前に血糖値のコントロールが必要です。

鶴居村の4月の健康診断を受けてくれた方398人の糖代謝に関する検査結果では、約6割の人が「生活習慣に注意が必要である（要指導）」もしくは「要医療」「治療中」の結果でした（下記グラフ）。生活習慣を変えていくのに「もう手遅れ」はありません。今が一番早いチャンスです。どのように変えたらいいかわからないと感じたら、ぜひ村の保健師までご相談下さい。



一方、子どもについての将来の糖尿病リスクはどうでしょうか。

学校保健統計調査は、身長別標準体重などから算出した肥満度が20%以上の子どもを「肥満傾向児」と定義しています。2021年度の調査によると、北海道の肥満傾向がある子どもの割合は、前年度に続き対象の全年齢（5～17歳）で全国平均を上回りました。食事の偏り、睡眠時間が短い、ゲームや動画などのスクリーンタイムが長い事等の生活習慣は肥満に関連すると言われており、また成人肥満に移行する傾向があります。子どもの生活習慣は、その家族である大人の作る生活習慣に影響されます。子どもが将来にわたり健康的な生活を送るために、家族一丸となって健全な生活習慣の獲得を目指したいところです。

村では、10月頃に親子で参加できる糖尿病予防講演会を開催する予定です。  
詳しくはチラシでお知らせいたしますので、ご家族皆さまのご参加お待ちしております。

### 3歳児歯科表彰 虫歯のない子

令和6年5月に行われた3歳児健診で「虫歯のない子」として表彰されたお子さんです！

鶴居市街 たにくちまさと 谷口雅友くん



鶴居市街 ふじばやし めぐる 藤林 環くん

