

糖尿病とはどんな病気？

糖尿病は、血液中のブドウ糖が正常より多くなる病気です。初期の頃は自覚症状がほとんどありませんが、血糖値を高めま放置すると、徐々に全身の血管や神経が障害され、いろいろな合併症を引き起こします。

糖尿病の合併症

糖尿病の代表的な合併症として、神経障害、眼の網膜症、腎症があります。神経障害は、足先がピリピリしたり、ジンジンしたりということが起こり、最終的には足潰瘍や足壊疽となることがあります。網膜症は、自覚症状がないうまま、進行してしまつと失明にいたりします。腎症では、腎臓の働きが悪くなり、最終的には透析導入となります。また、心臓病や脳卒中など、直接死にリスクに関係する動脈硬化を引き起こすこともわかってきました。糖尿病は自覚症状がなくても、見えないところで合併症が進行しています。そして、気がついたときには合併症のため、日常生活に支障が現れているということが少なくありません。

特定健診で早期発見・早期治療

糖尿病の初期は自覚症状がほとんどありません。早期発見・早期治療するためには血糖値やヘモグロビンA1c（エイワンシー）を継続的に検査することが必要です。

血糖値は糖尿病コントロールの指標として用いられます。糖尿病では「食前・食後の血糖値の上昇」と「脳卒中・心臓病」との関係が注目されており、食前の血糖値だけではなく食後の血糖値もしっかりコントロールする必要が

血糖コントロール目標値

血糖正常化を目指す際の目標	合併症予防のための目標	治療強化が困難な際の目標
HbA1c 6.0%未満	HbA1c 7.0% 未満	HbA1c 8.0% 未満

血糖値が高くなるとうブドウ糖が赤血球の中のヘモグロビンと結合します。これがヘモグロビンA1cと呼ばれるもので、血糖値が高いほどヘモグロビンA1c値も大きくなります。この値は、赤血球の寿命（約4か月）から過去1〜2か月の血糖コントロール状態を示していると考えられます。ヘモグロビンA1c値は合併症の進行と深く関係しています。

毎年特定健診を受け、糖尿病の早期発見

子宮頸がん・乳がん 個別検診について

見・早期治療できるように心がけましょう。
12月16日(土)・12月17日(日)に特定健診があります。まだお申し込みがお済みでない方は早めにお申し込みをお願致します。

平成29年8月より子宮頸がん・乳がん個別検診を実施しております。子宮頸がん検診は20歳以上、乳がん検診は40歳以上の方が対象です。以下の表の新25歳・新40歳の方は無料対象者となっております。是非、この機会に検診を受診し、健康管理をしましょう。

また、すでに個別検診を申し込み済みで、受診券がお手元にある方は、お早めの受診をおすすめ致します。
なお子宮頸がん・乳がん個別検診の詳細については、保健指導グループまでお問い合わせください。

※平成29年4月1日から平成30年3月31日までの間に25歳及び40歳になられる方。

	検診種類	対象者
無料対象者	子宮頸がん	平成4年(1992)年4月1日～平成5年(1993)年3月31日
	乳がん	昭和52年(1977)年4月1日～昭和53年(1978)年3月31日

歯科保健事業のお知らせ

町民のみなさまの歯の健康を守ることを目的に各種歯科保健事業を行っています。

① **1歳6か月児・3歳児健診**
幼児健診では、歯科健診とフッ化物塗布を実施しています。歯の磨き方や、食事・間食の摂り方について歯科衛生士・栄養士等がアドバイスをしています。

② **2歳児フッ化物塗布**
1歳6か月児歯科健診から6か月ごとにフッ化物塗布が受けられるよう2歳児フッ化物塗布

を行っています。
年に2〜3回の塗布を継続することでむし歯予防の効果があるとされています。この機会に是非ご活用ください。

《受診方法》
対象者には実施時期が近くなりましたら受診券を送付いたします。受診券を持って歯科医療機関へ。自己負担金500円で受けられます。

③ **後期高齢者歯科健康診査**
後期高齢者の口腔機能低下や誤嚥性肺炎等の疾病を予防し、健康の保持増進を図るため、歯科健診を実施しています。歯の健康を守ることは全身の健康につながります。年に1度歯科健診を受診しましょう。

《受診方法》
受診を希望する方は町への申し込みが必要です。町から送付された受診券を持って歯科医療機関へ。自己負担金400円で受けられます。

申込み・問合せ
保健課栄養指導グループ
☎ 21-2122

