

**余市町の糖尿病にかかっている人の割合**

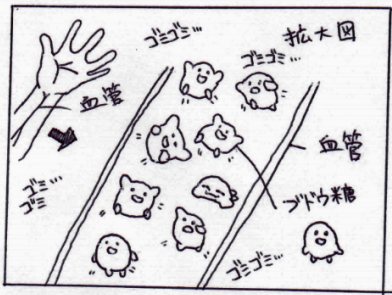
国民健康保険被保険者の糖尿病にかかっている人の割合 → **25.3%**

後期高齢者医療制度被保険者の糖尿病にかかっている人の割合 → **41.5%**

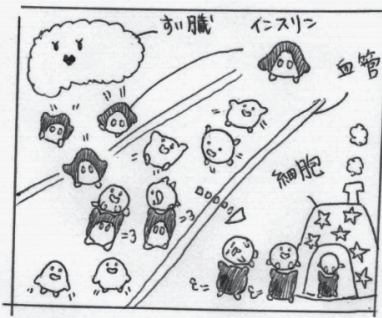
参考：国保データベースシステム

余市町の国民健康保険および後期高齢者医療制度被保険者の糖尿病にかかっている人の割合は上記のようになっています。国民健康保険被保険者では約4人に1人、後期高齢者医療制度被保険者では約5人に2人が糖尿病にかかっている状況です。

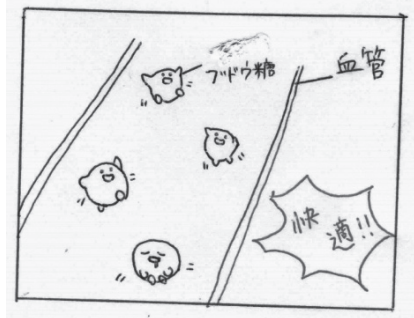
**血糖値が変化する仕組み**



食事をすると、血液中のブドウ糖濃度が上昇し、血糖値が上がります。

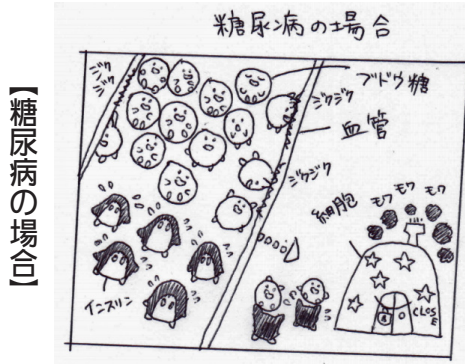


すい臓から分泌されるインスリン\*が、ブドウ糖を体の各組織に運び消費します。



食後数時間で、血糖値は元通りになります。

※インスリンは血糖を下げる働きを持つホルモンです。



インスリンの減少や、インスリンに対する細胞の反応が鈍くなり、細胞内へのブドウ糖の取り込みが悪くなります。血管内にブドウ糖が消費されずに残ってしまうと、血管内を傷つけてしまいます。

血管が傷つくと、脳血管疾患、虚血性心疾患、糖尿病性神経障害、糖尿病性網膜症、糖尿病性腎症のリスクが高まります。

**自分の数値を確認してみましょう**

血液検査結果が手元にある方は、空腹時血糖とHbA1cを確認してみましょう。

空腹時血糖 (mg / dL)

~100

126~

正常範囲

高め

糖尿病域

HbA1c (%)

~5.6

6.5~

出典：標準的な健診・保健指導プログラム【平成30年度版】

空腹時血糖とHbA1cの両方が糖尿病域に該当する方は医療機関の受診をお勧めします。どちらかが高めに該当する方は生活習慣の改善や必要に応じた精密検査の受診が必要です。検査の結果や生活習慣については、役場の保健師・栄養士にいつでもご相談ください。