

○11月14日 WORLD DIABETES DAY（世界糖尿病デー）

「糖尿病」から、世界共通語の”Diabetes “「ダイアベティス」へ

世界糖尿病デーは、1991年に国際糖尿病連合（IDF）と世界保健機関（WHO）により制定されました。

11月9日～11月15日をダイアベティスウィークとして、全国各地で講演会や健康相談、街頭での広報活動などが実施されます。

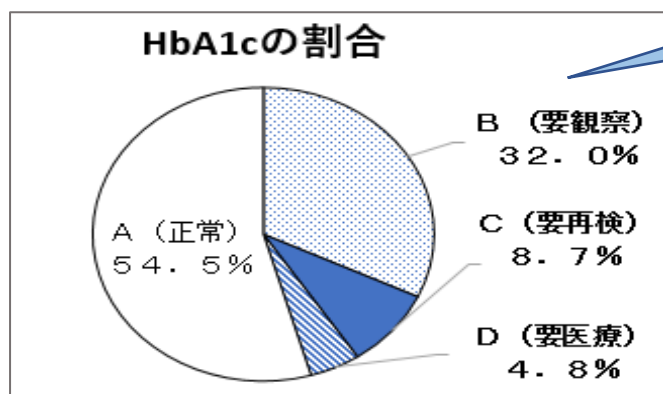
各都道府県JADeC（公益社団法人 日本糖尿病協会）や友の会が主体となり、啓発活動が行われます。

2025年11月14日（金）



world diabetes day

○令和6年度宮城県教職員定期健康診断 HbA1c の結果



B（要観察）以上の割合は45.5%！！

〈HbA1cの判定基準〉

A（正常）：HbA1c 5.5%以下

B（要観察）：HbA1c 5.6%以上

C（要再検）：HbA1c 6.0%以上

D（要医療）：HbA1c 6.5%以上

※HbA1c 6.5%以上は、糖尿病域となります。
値が高くなるにつれて、合併症の危険が高くなります。

HbA1c：赤血球中のヘモグロビンに血糖がどの程度結合しているかを割合として示されます。

過去1～2カ月の平均的血糖値を反映します。

表 1型糖尿病と2型糖尿病の特徴

1型糖尿病

2型糖尿病

膵臓でインスリンをつくる細胞が壊れてしまうため、インスリンが膵臓からほとんど出なくなり、血糖値が高くなる	原因	生活習慣や体質の影響により、インスリンが出にくくなり、インスリンが効きにくくなり、血糖値が高くなる
口渇・多飲・多尿など 急激に症状が現れて、 糖尿病になることが多い	症状	症状が現れないこともあり、 気が付かないうちに進行する
若年に多い (ただし何歳でも発症する)	発症年齢	中高年に多い
やせ型の人が多い	体型	肥満の人が多いが、 やせ型の方もいる
インスリンの注射	治療	食事療法・運動療法、飲み薬、 場合によってはインスリンなどの注射を使う

○糖尿病とは

糖尿病は、インスリン※¹が十分に働かないために、慢性的に血糖が増えてしまう病気です。血糖値を高いまま放置すると、以下の合併症につながります。

※1 インスリン：膵臓から分泌されるホルモン。血糖を一定の範囲に保つ働きをします。

- *心筋梗塞などの心臓病
- *脳梗塞などの脳疾患
- *網膜症による失明
- *腎不全の悪化による透析
- *壊疽による足の切断

《血糖値がかなり高くなると見られる症状》

喉が渇く・たくさん水を飲む、トイレの回数の増加
体重が減る、疲れやすくなる

生活習慣病から、糖尿病と診断された方は「**2型糖尿病**」になります。



○生活習慣の改善がカギ

2 型糖尿病の予防には、生活習慣の改善が非常に重要です。以下の方法を実践することで、糖尿病のリスクを低下させることができます。



糖尿病の予防だけでなく、全体的な健康状態の向上に役立ちます。

1. バランスの取れた食事

野菜、果物、全粒穀物、魚、豆類などを中心とした食事を心がけ、糖分や脂肪分の多い食品を控えめにします。

1 日 3 食規則正しく食べることや、間食はヘルシーなスナックを選ぶことが大切です。

ゆっくりと、よく噛んで食べる。



2. 適度な運動

週に 150 分以上の有酸素運動（ウォーキング、ジョギング、サイクリングなど）を目標に、少なくとも週 3 日、できれば毎日やりましょう。

筋トレも取り入れると効果的です。

階段を使う、歩く距離を増やすなど、日常生活のなかで身体を動かす機会を増やすことを心がけましょう。



3. 体重管理

健康的な体重を維持すること、特に腹部肥満を避けることが糖尿病予防につながります。

脱衣所に置くのがお勧め。



4. 禁煙

喫煙はインスリン抵抗性を高め、糖尿病リスクを増加させるため、禁煙をお勧めします。

百害あって、一利なし。



○治療

1 型糖尿病では、インスリン注射による治療が不可欠です。2 型糖尿病では、まず食事療法や運動療法を行い、血糖値の変化などを見ながら内服薬などによる治療を実施します。

- ・食事療法：バランスの取れた食事を心がけ、カロリーや糖分の摂取量をコントロールします。
- ・運動療法：個々の生活スタイルに合わせて、医師や専門家と相談しながら運動プランを立てます。
- ・薬物療法：食事や運動だけでは血糖値がコントロールできない場合は、経口血糖降下薬や注射薬が使用されます。2 型糖尿病でもインスリン注射が必要になることもあります。

出典：厚生労働省 みんなで知ろう！からだのこと「第 4 回 糖尿病ってなあに？」

https://www.mhlw.go.jp/stf/houdou_kouhou/kouhou_shuppan/magazine/202411_006.html を加工して作成

ご感想、お問い合わせ、リクエストがございましたら、福祉課福祉健康班までお願いします。

メールアドレス：hukuruf@pref.miyagi.lg.jp



【令和 7 年度 教育庁本庁の衛生管理目標（10 月～12 月）】

※ 本庁の衛生管理目標ではありますが、本庁以外の所属でもご活用ください。

からだの目標 『今よりも運動時間をプラス10分(プラス10)』

こころの目標 『適量アルコールで、肝臓と飲酒運転のリスク管理！』