

11月14日(金)は「World Diabetes Day(世界糖尿病デー)」
11月9日(日)～14日(金)は「全国糖尿病週間」
糖尿病について正しく理解し、予防しましょう。

World Diabetes Day(世界糖尿病デー)と全国糖尿病週間

糖尿病の予防や治療継続の必要性に関する正しい理解を広めるため、国連は、毎年11月14日を「World Diabetes Day(世界糖尿病デー)」と定めています。また、この日を含む1週間を「全国糖尿病週間」とし、糖尿病の予防に対する正しい理解を広げるため様々な啓発活動が行われます。

糖尿病とは？

糖尿病は、インスリンが足りなくなったり、効かなくなったりすることにより、慢性的に血糖が高い状態が続く病気です。放置すると、将来的に心臓病や失明、腎不全、足の切断といった合併症につながります。

糖尿病の種類には1型糖尿病や2型糖尿病などがあります。

早期発見が大切

○まずは健診を受診

初期の糖尿病は自覚症状がほとんどありません。年に1度は健康診断を受診し、「血糖値」と「HbA1c」を確認しましょう。自覚症状が出たときには、すでに合併症が進んでいることも少なくありません。健康診断の異常所見を放置せず、早めに医療機関を受診しましょう。

また、通院中であっても定期健康診断は受診しましょう。

○結果をチェック

糖尿病予備群とは、2型糖尿病に進む可能性の高い状態のことをいいます。

まずはご自身の検査値をチェックし、治療や生活習慣の見直しにより発症や重症化を予防しましょう。



< 1型糖尿病と2型糖尿病の特徴 >

	1 型糖尿病	2 型糖尿病
原因	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	生活習慣や体質の影響により、インスリンが出にくくなったり効きにくくなったりして、血糖値が高くなる
症状	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	症状が現れないこともあり、気が付かないうちに進行する
発症年齢	若年に多い（ただし何歳でも発症する）	中高年に多い
体型	やせ型の人が多い	肥満の人が多いが、やせ型の人もいる
治療	インスリンの注射	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

参考：厚生労働省ホームページ「みんなで知ろう！からだのこと」

https://www.mhlw.go.jp/stf/houdou_kouhou/kouhou_shuppan/magazine/202411_006.html

予防のためにできること

肥満は糖尿病の発症リスクのひとつです。生活習慣を改善して減量することで、糖尿病の発症を予防する効果があります。

○体重測定

自分の現在の体重・BMIと、目標とする適正体重・BMIを確かめ、適正体重を目指して維持・減量することで、糖尿病の発症リスクを減らしましょう。

まずは、毎日の体重測定を習慣化し、体重変化を確認することからはじめてみませんか。

$BMI = \text{体重} \square \text{kg} \div \text{身長} \square \text{m} \div \square \text{m}$

出典：厚生労働省「日本人の食事摂取基準（2025年度版）」

<目標とするBMI>

年齢(歳)	目標とするBMI
18～49	18.5～24.9
50～64	20.0～24.9
65～74	21.5～24.9
75以上	21.5～24.9

○食事

過食を避け、偏食せずに規則正しい食事を意識しましょう。

<食生活改善のための工夫>

- ・よく噛んで食事を楽しむ
- ・規則正しく食べて、間食や夜食を控える
- ・砂糖が入った飲み物は控える
- ・腹八分目で食事を終える
- ・食事に野菜、海藻類を取り入れ、先に食べる
- ・麺類の汁は、飲み干さない
- ・麺とごはんの組み合わせなど、炭水化物の多い食品のセットを避ける



○運動

定期的な運動は、血液中の血糖を消費するだけでなく、内臓脂肪を減らし、糖尿病のリスクを減らすことができます。スポーツすることだけが運動ではなく、日常生活での家事や、階段の昇り降りも運動といえます。

まずは今よりも10分多く身体を動かすことから始めましょう。

<日常生活の中で身体活動量を増やす工夫>

- ・目的地の1つ前の駅で降りて歩く等、歩く時間を10分（約1,000歩）増やす
- ・歩幅を広くし、速く歩く
- ・エレベーターではなく、階段を使う
- ・仕事場では、時々立ち上がって、体を動かす
- ・散歩で歩く時間を10分（約1,000歩）増やす
- ・週に1回、草むしりやどこか1か所の大掃除をする



ライトアップ

全国糖尿病週間の期間中、啓発活動の1つとして、様々な施設がシンボルカラーのブルーにライトアップされます。

岐阜県では、県庁舎と関ヶ原古戦場記念館でライトアップを行います。

<ライトアップ実施概要>

場所	実施日	点灯時間
岐阜県庁	11/10(月)～15(土)	18:00～22:00
関ヶ原古戦場記念館	11/9(日)～15(土)	17:30～20:00

