

あなたの糖尿病リスクは大丈夫ですか？

40歳から74歳の都民の約4人に1人は糖尿病にかかっているか、その予備群と言われています。糖尿病の大部分を占める2型糖尿病*は、運動や食生活などの生活習慣の見直しにより予防を図ることができます。健康診断の結果を振り返り、自身のリスクについてチェックしてみませんか。

◆糖尿病ってどんな病気？

糖尿病は血糖値が高い状態が長く続く病気で、血糖値を下げるインスリンというホルモンの不足や、働きが低下することが原因です。このためエネルギー源であるブドウ糖をうまく取り入れられず、3大合併症（糖尿病性神経障害、糖尿病網膜症、糖尿病性腎症）をはじめとした合併症が引き起こされます。また、糖尿病により虚血性心疾患は約3倍に、歯周病は約2.6倍、脳卒中やうつ病、認知症のリスクも約2倍に高まります。

◆2型糖尿病予防のための生活習慣をチェックしましょう

皆さんはご自身の健康診断の振り返りはできていますか？また、早食いである、甘い食べ物・飲み物をよく摂っている、夜更かしをしてしまうなど思い当たることはありませんか？

2型糖尿病は、健康診断等による定期的なチェックや運動、食生活などの生活習慣の見直しにより発症や重症化を防げます。以下のサイトからご自身の健診結果や生活習慣をチェックできます。必ず年に1回は健康診断を受診し、できることから見直してみましょう。



サイト名		内容
とうきょう健康ステーション 健診結果 de 糖尿病チェック		健康診断の血液検査の結果から、糖尿病リスクをチェックしてみましょう
とうきょう健康ステーション 糖尿病予防のための生活習慣チェック		自身の生活習慣をチェックし、2型糖尿病予防のために何を見直したらよいか確認しましょう

*糖尿病には1型と2型があり、1型糖尿病は膵臓のインスリンを作る細胞が破壊され、インスリンの量が絶対的に足りなくなることで発症します。

参考：東京都保健医療局 とうきょう健康ステーション「糖尿病・メタボリックシンドローム」

<https://www.hokeniryo1.metro.tokyo.lg.jp/kensui/tonyo/citizen/index.html>

—お問合せは管理課保健医療担当へ—

シーオーピーティー COPDって、どんな病気ですか？



COPD（慢性閉塞性肺疾患）とは

COPDは、有害物質を長い間吸引したことで肺が壊れる進行性の病気です。原因の約90%は、**たばこの煙**。受動喫煙でもCOPDになる**可能性があります**。重症化すると、少し動くだけでも息切れしてしまい、酸素吸入が必要になるなど、生活に大きく影響します。

以下のような症状はありますか

- ☐ 1日に何度もせきが出る
- ☐ 息切れしやすい
- ☐ 呼吸をするとゼイゼイ、ヒューヒューと音がする
- ☐ たばこを長期間吸っている（又は、吸っていた）
- ☐ 黄色や粘り気のあるたんが出る
- ☐ 40歳以上である

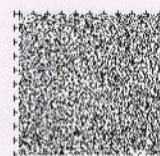


思い当たる症状がある方は、まずはかかりつけ医を受診しましょう！

▶詳しくは、東京都保健医療局ホームページ「とうきょう健康ステーション」をご覧ください。

<https://www.hokeniryo1.metro.tokyo.lg.jp/kensui/copd/index.html>

参考：「せき・たん・息切れ・・・本当に風邪ですか？ COPD 慢性閉塞性肺疾患」等



—お問合せは市町村連携課企画調整担当へ—