

## ちばセンセイの健康ワンポイントアドバイス

例年よりは雪の多い冬でしたが、ようやく小道・木陰の雪も融け、春らしくなってきました。先月中旬から熱の出る胃腸風邪が流行っています。外から帰ったら、手洗い・うがいをしっかりしましょう。

さて、今回からは糖尿病のお話です。糖尿病は年々増え続けています。2013年国民健康・栄養調査の結果によりますと、糖尿病有病者（糖尿病が強く疑われる者）の割合は、男性16.2%、女性9.2%で、50歳以降に割合が増えています。糖尿病は生活習慣病の一つですが、70歳以上の男性では、およそ4人に1人が糖尿病有病者です。皆さん、そんなに生活習慣が悪いのでしょうか。もちろん自業自得と言えるような方もいらっしゃるのですが、思い当たる節がないのに、糖尿病になったという方は少なくありません。

自分は食生活・運動に気をつけているし、太っていないから糖尿病の心配はないと考える方が多いのですが、そのような方の中にも糖尿病にかかっている方がいらっしゃいます。

初期の糖尿病は自覚症状を感じることは非常に少ないです。ですから検査を受けてみないと、自分が糖尿病になっているかどうかわかりません。糖尿病の診断基準の重要なものとして、血糖（ブドウ糖）とHbA1cというのがあります。当院では5分ぐらいで結果がわかる検査装置があります。心配な方は、ぜひ受診して調べてみてください。

大楽毛 2-2-27  
ちば内科クリニック  
院長 千葉 淳  
Tel64-6650