



# 糖尿病の専門家が「今」、 あなたに伝えたい3つのこと

健診を受けたら、  
「糖尿病の疑い」と  
判定されました



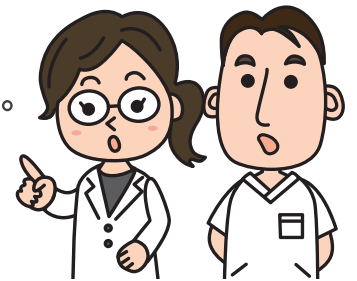
3年前から健診のたびに  
「糖尿病の気がする」と指摘されていたけど、  
痛くもかゆくもなかったので、  
そのまま放置していたんだよな…  
そういえば、親も糖尿病には気をつけていたな…  
ひどくなる前に受診してみようかな…



**血糖値やヘモグロビン・エーワンシー※が高いあなたは、  
糖尿病が重症化する危険があります。**

放置すると、手足の神経障害・視力低下・腎機能低下などの恐れがあります。  
受診していない場合は、まずは内科か糖尿病内科を受診しましょう。

※ヘモグロビン・エーワンシー(HbA1c)とは、過去1~2か月の血糖値の平均的な状態を表すもの



## 「今」あなたに行ってほしい3つのこと

- 内科か糖尿病内科を受診する**
- 眼科で網膜症の検査を受ける**
- 歯科で歯周病の検診を受ける**

※すでに受診中の方は、主治医の指示に従って受診を続けましょう。

医療機関を  
探したい方は  
こちらへ

横浜市 医師会

(内科、糖尿病内科、眼科)



横浜市 歯科医師会

(歯科)



横浜市 薬剤師会

(薬局)

お薬のことは  
薬剤師へ





# 糖尿病の本当の怖さは、

## 全身の血管と体の機能にダメージを与えること!

重要な血管の  
動脈硬化

心筋梗塞、脳梗塞

自覚症状がないからといって  
放置していると、  
次のような合併症が  
重症化するリスクが高まります。

糖尿病性  
神経障害

足の感覚が鈍る  
潰瘍、切断

糖尿病網膜症

視力低下、失明

糖尿病性腎症

腎機能が低下し  
人工透析

感染症

かかりやすい  
重症化しやすい

歯周病

歯肉からの出血  
歯がグラグラする



あなたらしい生活を続けるために

### まずは

内科か糖尿病内科の  
かかりつけ医を持つ



眼科で網膜症等の検査を定期的に行う

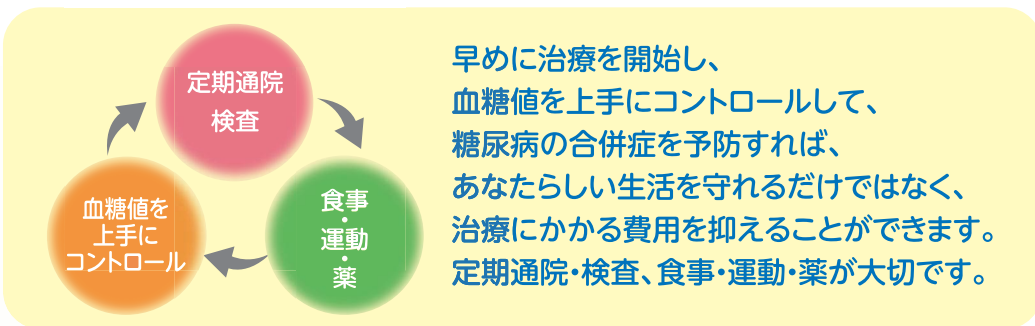
網膜症とは ~「まだ見えているから大丈夫」ではありません!~  
視力が低下し、車の運転や調理などの日常生活に支障が生じます。  
見えにくさを自覚した時には、元の視力に戻せない状態まで  
悪化していることが多いです。定期検査で早期発見しましょう。



歯科で歯周病のチェックを定期的に行う

#### 糖尿病と歯周病の関係

歯周病は、糖尿病の単なる合併症ではありません。  
歯周病を治療することによって  
血糖値の改善につながった研究成果が、数多く報告されています。



食事については区役所の  
管理栄養士にご相談ください

横浜市 健康づくり係

