



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



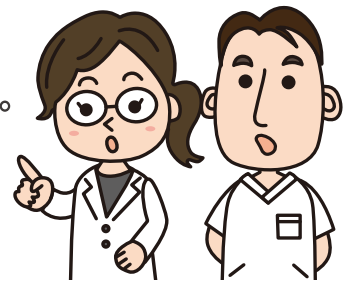
3年前から健診のたびに「糖尿病の気がする」と指摘されていたけど、痛くもかゆくもなかったので、そのまま放置していたんだよな…
そういえば、親も糖尿病には気をつけていたな…
ひどくなる前に受診してみようかな…



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)



お薬のことは
薬剤師へ

横浜市 薬剤師会
(薬局)





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するために

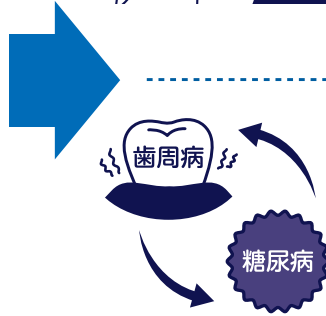
まずは

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。

早めに治療を開始し、
血糖値を上手にコントロールして、
糖尿病の合併症を予防すれば、
あなたらしい生活を守るだけでなく、
治療にかかる費用を抑えることができます。
定期通院・検査、食事・運動・薬が大切です。

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

