

あなたも、糖尿病？

成人の約4人に1人が糖尿病又はその予備軍と言われています。

初期段階では自覚症状がほとんどなく、放置すると重大な合併症を引き起こす可能性があります。

特に糖尿病性腎症は、末期には人工透析治療に移行してしまうおそれがあります。人工透析治療は週3回の通院、1回当たり4～5時間を要するなど日常生活の大きな負担になります。

医療費は1人当たり年間500万円にものぼります。



＜ 糖尿病リスクをチェックしてみよう！ ＞

- | | |
|--|--|
| ☐ 血圧やコレステロール、脂質が高めである | ☐ ジュース・炭酸飲料など、甘い飲み物を好んで飲む |
| ☐ 血縁者に糖尿病の人、又は血糖値が高いと言われた人がいる | ☐ アルコールをたくさん飲む |
| ☐ 血縁者に脳卒中、心臓病と診断された人がいる | ☐ 移動には車を使い歩くことが少ない |
| ☐ 太っている、肥満、※BMIが25以上ある | ☐ 運動不足である |
| ☐ 若い頃に比べて10kg以上太った | ☐ オフィスや駅では階段を使わない |
| ☐ 夕食が遅くたくさん食べる、又は夜食を食べる | ☐ 睡眠時間が5時間以下である |
| ☐ 早食いである | ☐ 夜勤が多い |
| ☐ 朝食を食べず、食事は昼と夜の2回 | ☐ 仕事や人間関係などでストレスが多い |
| ☐ 野菜や海藻類をあまり食べない | ☐ 喫煙習慣がある |
| ☐ 濃い味が好き | ☐ 皮膚が乾燥してかゆい |
| | ☐ 歯周病がある |



＜ ※肥満を判定するBMI＝体重(kg)÷身長(m)÷身長(m) 標準：18.5以上 25未満 目標指数：22 ＞

複数の項目にチェックが入り、糖尿病が気になるかたは、お近くの薬局（裏面参照）で検査をしてみましょう

＜ 以下の自覚症状があったら要注意 ＞

- | | |
|--|--|
| ☐ 太っていたのに、最近急に痩せてきた | ☐ 残尿感がある |
| ☐ よく食べているのに痩せていく | ☐ 全身がだるく、疲れやすい |
| ☐ めまいがするほどお腹がすき、いくらでも食べてしまう | ☐ 手足がむくんだり、しびれたりする |
| ☐ 甘いものを食べずにはいられなくなる | ☐ 立ちくらみが起きる |
| ☐ よく喉がかわく、よく水をのむ | ☐ 目がかすむ、視力が落ちた |
| ☐ 尿の回数が増え、夜トイレに行くことが増えた | ☐ 怪我や火傷の痛みを感じにくくなった |
| ☐ 尿の量が多い | ☐ 傷が治りにくい |
| ☐ 尿の臭いが気になる | ☐ 勃起障害（ED） |



上記の症状があるかたは、糖尿病の可能性が疑われますので、医療機関を受診しましょう