

With コロナ時代の  
生活習慣病予防

# 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されています。

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500万円にもなります。

また、糖尿病は新型コロナウイルス感染症を重症化させる要因の1つです。



## < 糖尿病リスクをチェックしてみよう！ >

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

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