

DR.YOKO's Cafe

体にちょっと優しいお話し

健康づくりで気をつけたいポイントや
病気の予防方法をお伝えします。

今月の
テーマ

11月14日は
「世界糖尿病デー」です！

11月14日の世界糖尿病デーは、世界にひろがる糖尿病の脅威に対応するために、国際糖尿病連合とWHOが制定しました。糖尿病は、今や世界の成人のおよそ10人に1人が抱える病気です。日本には約1000万人の「糖尿病が強く疑われる人」が存在します。さらに「糖尿病の可能性を否定できない人」も約1000万人いると推定されています。今月は、糖尿病のことを考え、早期予防と治療継続の重要性を紹介します。



日本国内での脅威

上記で前述したように、現在の日本には約1000万人の「糖尿病が強く疑われる人」が存在します。さらに「糖尿病の可能性を否定できない人」も約1000万人おり、合計で総人口の約15%を超える2000万人の糖尿病患者および予備さんがいると推定されています。糖尿病の重症化予防のためには早期発見・早期治療が重要ですが、糖尿病と言われた人の中で「治療を受けていない」人の割合は40代男性で最も多く、約5割が未受診または治療中断という状況です。糖尿病には痛みなどの自覚症状が少ないことから治療を受けないケースが多々あることが、治療を受けない要因と考えられます。



夜型生活で 糖尿病リスク上昇

「夜型」の生活をしている人は、早寝早起きをして「朝型」の生活をしている人に比べて、2型糖尿病のリスクが19%上昇するところが分かりました。睡眠のスケジュールが不規則な人ほど、糖尿病や心血管リスクが高いことも明らかになっていきます。「夜型」の人はアルコール摂取量が多い・睡眠時間が短い・食事の質が悪いなど、不健康である傾向があるとされています。夜勤勤務などで改善が難しい場合もありますが、生活スタイルを「朝型」に改善できるようにすれば、糖尿病を効果的に予防・改善できるようなると期待されています。



歩数を増やして 糖尿病改善

1日に1万歩以上歩いている人は、糖尿病発症のリスクが62%、重症化リスクが67%低いことが、横浜市が実施している「ウォーキングポイント事業」で明らかになりました。1日の平均歩数が8千歩を超えるあたりから、糖尿病の発症率と重症化率に差が出てきました。国民健康・栄養調査では、国民の平均歩数は男性6793歩、女性5832歩です。現状の歩数よりも多く2千歩を多く歩くようにすると効果が期待できます。現代ではスマートフォンに歩数計が内蔵されているものも多いので、積極的に活用してみましよう。

世界糖尿病デー in 宮城

宮城県内でも、**11月14日「世界糖尿病デー」**の周知を目的としたイベントを行います。この機会に、ぜひ糖尿病のことを深く考えてみませんか？

イベント内容

【ブルーライトアップ】

期間：2023年11月13日(月)～11月19日(金)の世界糖尿病デーを含む7日間
時間：午後4時30分(日没)～24時
場所：

- ①仙台放送TV塔(大年寺山)
- ②青葉城址伊達政宗公騎馬像(日没～22時)

なぜブルーライトアップなの？

世界糖尿病デーの糖尿病啓発キャンペーンには、青い丸をモチーフにした「ブルーサークル」がシンボルマークとして用いられています。これは、国連や空を表す「ブルー」と、団結を表す「輪」をデザインしています。毎年11月14日は、世界各国、全国各地で著名な建造物をブルーにライトアップし、糖尿病の予防や治療継続の重要性について広く周知する重要な機会となっています。



world diabetes day
14 November



医療法人社団進興会

せんだい総合健診クリニック

住所 千980-0811
宮城県仙台市青葉区一番町1-9-1
仙台トラストタワー 4F

TEL 022-221-0066(代表)

URL <https://www.sskclinic.jp/>

記事についてのお問い合わせ ☎022-221-1274



せんだい総合健診クリニック
院長 石垣洋子

11月14日の世界糖尿病デーは世界100か国から10億人以上が参加する世界でも有数の疾病啓発の日です。日本は世界第9位の糖尿病大国で、約1千万人も「糖尿病が強く疑われる人」、さらに「糖尿病の可能性を否定できない人」も約1千万人おり、合計で総人口の15%を超える2千万人の糖尿病患者および予備さんがいると推定されています。世界の今や十人に一人、5億人が抱える病気です。自覚症状も乏しく、病識も低いことから一般的に死に至る病気の認識は薄いですが、実は糖尿病が引き起こす合併症が原因で年間670万人以上が亡くなり、これは世界のどこかで五秒に一人が糖尿病に関連する病で命を奪われている計算となります。2008年は十秒に一人でしたから、残念なことにも亡くなる方が倍々で増加し、このまま進むと世界の糖尿病人口は2050年には約7億8300万人に達することが予想されています。健診で糖尿病と言われたことのある人の中で「治療を受けていない」人の割合は特に40代男性の働き盛り世代で最も高く、約5割が未受診または治療中断という状況です。今年のテーマは「糖尿病ケアへのアクセス」です。糖尿病の疑いがあると言われた人は、過信せず一度受診してみてください。