

～健診結果を放置しないで！血糖リスクを、今一度チェック！第2弾～

ダスキン健保  
医療職より



**血糖リスク者の割合は、男性4割以上、女性3割以上  
糖尿病で入院・通院している割合は、10人に1人です。**

血糖値が高いまま下がらない状態が続くことを**高血糖**と呼びます。  
この状態が長く続くと**血管が傷ついて動脈硬化**を引き起こし、糖尿病※などさまざまな病気を発症する危険が高まります。

※糖尿病とはインスリンが十分に働かないために、血液中を流れるブドウ糖という糖（血糖）が増えてしまう病気です。

健診結果が「保健指導要」の数値の方、今が生活習慣を改善するチャンスです。  
今を逃すと重症化し、治療が必要になります。

空腹時 または随時血糖 (mg/dl)	HbA1c (%)	判定	あなたのアクション
100未満	5.6未満	異常なし	kencom※1のサービス「ひさやま元気予報」 を使って将来の発症リスクを確認しましょう
100以上	5.6以上	保健指導要	生活習慣(運動・食事など)を変えましょう
126以上	6.5以上	受診勧奨	医療機関を受診しましょう
130以上	7.0以上	緊急対応	早急に治療を始めましょう

令和2年度 ダスキン健康保険組合  
生活習慣病リスク状況  
(sante171号より) ※2

血糖リスク ありの方	男性42.9% (41.3%)
	女性35.8% (34.5%)
糖尿病で 入院・通院している 575人 (535人)	男性375人 (340人)
	女性200人 (195人)

※1 kencomは、スマホやパソコンで健康管理ができる総合ヘルスケアWebサービスです。「ひさやま元気予報」については、サンティンフォーメーションVOL.16をご覧ください。  
※2 ダスキン健康保険組合全体の令和2年度在籍者（n=5,964、男性：3,108、女性：2,856）を対象として集計しています。（ ）内は前年度数値

健康  
診断

ダスキン健保  
顧問医より



朴 孝憲先生

**糖尿病が怖い理由**

糖尿病の方では腎機能障害から新しく透析になる人が1年に16,000人ほどいます。  
それだけではありません。脳梗塞が2～3倍、心筋梗塞が3倍以上増えます。  
この病気が恐ろしい理由は合併症が多いという事だけでなく、  
少々血糖が高い方が『脳は心地よく感じる』ことです。

**糖尿病と指摘されても体調は良いと感じるので病院へは行く気にならない。**  
これが糖尿病が恐ろしい一番の理由です。合併症が進むまで症状はありません。



**糖尿病の治療には、糖尿病専門医を受診することが重要**

ダスキン健保の医療職の方が、通院しやすい病院や専門医の案内など  
相談に応じてくれますので、下記までご連絡ください。

▶医療職直通電話 080-8304-7228 受付時間（月～金）：10:00～16:00

<朴孝憲先生プロフィール>

ダスキン健康保険組合 顧問医（受診勧奨の助言や指導をいただいております）／糖尿病の専門医

ダスキン健保  
医療職より



◎ **健診結果で、「要再検」「要精検」「要治療」判定の方**

生活改善とあわせて、**必ず医療機関を受診してください。**  
自覚症状がない、体質、更年期などを理由に  
放置していると重症化に！まずは医療機関の受診！  
そして、医師の指示に従い、定期的に検査を受けるようにしましょう！



◎ **生活習慣病の治療、服薬中の方**

自己判断での**治療中断、服薬中断**をしないでください。

～sante171号より～

令和元年度の健診結果で生活習慣病リスクありで治療中の方の  
翌年（令和2年度）の状況を見ると、糖代謝に所見のある方で  
「治療によりコントロールされていない」方が75.7%と顕著に多い状況です。  
（血圧は32.8%、脂質代謝は56.6%）

新型コロナウイルス感染拡大による受診控えなどで、  
通院、服薬を中断してしまった、生活習慣が見直されていないなどの理由が考えられます。

