

# 糖尿病セルフチェック

記入日： 令和 年 月 日

氏 名： \_\_\_\_\_

年 齢： \_\_\_\_\_ 歳

- ☐ ①血糖が高いといわれたことがある
- ☐ ②肥満気味である
- ☐ ③高血圧といわれて、薬をのんでいる
- ☐ ④糖尿病の親、兄弟・姉妹がいる
- ☐ ⑤40 歳以上である
- ☐ ⑥外食が多い
- ☐ ⑦野菜をあまり食べない
- ☐ ⑧あまり運動をしない
- ☐ ⑨車に乗る機会が多い
- ☐ ⑩妊娠中に尿から糖がでたといわれた

血糖が高いといわれたことがある方、またはその他の項目がいくつかあてはまる方は、糖尿病の可能性が高いので、早急に検査を受け、合併症をおこさないように、適切な治療を受けましょう。

令和 5 年(2023)「国民健康・栄養調査」の結果、糖尿病が強く疑われる方は約 1,000 万人いるとされています。しかしながら、糖尿病の未治療者や治療中断者も少なくありません。

糖尿病を放置しておくと、失明（糖尿病はその原因の上位）や腎不全（糖尿病は透析導入原因の第一位）、脳卒中、心筋梗塞などをおこす可能性が高くなります。

糖尿病対策推進会議（日本医師会・日本糖尿病学会・日本糖尿病協会）2005 年発行リーフレットを一部改訂し作成

## 糖尿病と歯周病の関係をご存知ですか

糖尿病が歯周病を治りにくくしていることがあります。また、歯周病の治療が血糖値を改善させる可能性があります。**歯周病は「糖尿病の合併症」の一つです。**

今治市医師会と今治市歯科医師会は、糖尿病と歯周病の重症化を予防することを目的に医科歯科連携に取り組んでいます。