



# 糖尿病を放置 していませんか？

## 医療機関を受診してください！

この通知は、診療報酬明細書の情報をもとに、糖尿病の受診を中断しており、医療機関を受診する必要があると考えられる方に送付しています。糖尿病は、放置するほど重症化や合併症の発症リスクが高まります。

**ご自身の命を守るためにも、早めに医療機関を受診して治療を再開されることをおすすめします。**

まずは、以前受診していた医療機関に改めてご連絡ください。医療機関を受診する際には、マスクを着用するなど、新型コロナウイルス感染症予防にも努めていただくようお願いいたします。

後日、受診状況の確認のため、北区が委託しました株式会社メディブレーンの保健師や管理栄養士等よりお電話させていただくことがございますので、ご了承ください。

※なお、医師の指示にもとづき定期的に治療を受けている方や、ここ最近で医師により「受診の必要なし」とのご判断をいただいた方にこのお知らせが届いた場合はご容赦ください。



### 受診する日を決めましょう！



月	日	曜日
午前	時	分に予約
午後		



#### 【個人情報の取扱い】

北区と委託業者の株式会社メディブレーンとの間で締結された契約書記載の個人情報取扱条項により、厳重に取扱われます。また、個人情報の取扱いは、本事業に関する取組のために利用します。

#### 【運営委託先】

株式会社メディブレーン 保健指導業務担当係  
☎0120-814-069 (通話無料)  
受付時間 平日 9:30 ~ 17:00

#### 【委託元】

北区区民部国保年金課庶務係  
☎03-3908-1193  
受付時間 平日 8:30 ~ 17:00

※北区国保年金課から業務を依頼された(株)メディブレーンからこのお知らせに関してお電話させていただくことがあります。

# 「自覚症状がないから大丈夫」は大きな間違いです！ 数値の異常を放っておくと生活はどう変わる？！



## 糖尿病

**網膜症** 高血糖が続き、網膜の毛細血管に障害が起きます。末期になるまで自覚症状がありません。



放置

失明

発症までの平均期間：15年 発症割合：2.5人に1人

**神経障害** 高血糖が続き、神経の働きが障害されます。



しびれ・冷え・排尿障害・足の感覚の低下が起きます。

放置

足の壊疽による切断

発症までの平均期間：5年 発症割合：2人に1人

**腎症** 高血糖が続き、腎臓の働きが低下します。



からだがむくんだり、気分が悪くなったりします。

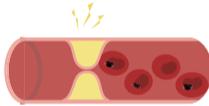
放置

透析療法

発症までの平均期間：10～15年 発症割合：2.5人に1人

## 高血圧 脂質異常症

**動脈硬化** 高血圧が続いたり、悪玉コレステロールが増える  
と動脈硬化が生じます。



放置

脳梗塞  
心筋梗塞

発症割合：中年男性は2人に1人、女性は5人に1人



## 症状が出る前に治療を再開すること



### 食事療法

糖尿病の食事療法では食べてはいけない食品というのはありません。自分にとって適切なエネルギーの量を理解し、栄養素をバランスよく摂取すること、また規則正しい一日3回の食事を取ることが大切です。



### 運動療法

有酸素運動はウォーキング（散歩）やジョギング、自転車、水泳などの全身運動があります。無酸素運動の代表は筋力トレーニングです。年齢や病状に合わせて、これらをできれば毎日、少なくとも週に3日以上行います。



### 薬物療法

食事療法や運動療法の効果、肥満の程度やインスリンの分泌量などから使用する薬を選択します。

#### 【個人情報の取扱いについて】

北区と委託業者の株式会社メディブレーションとの間で締結された契約書記載の個人情報の取扱条項により厳重に取り扱われます。また、個人情報の取扱いは、本業務に関する取組のために利用します。