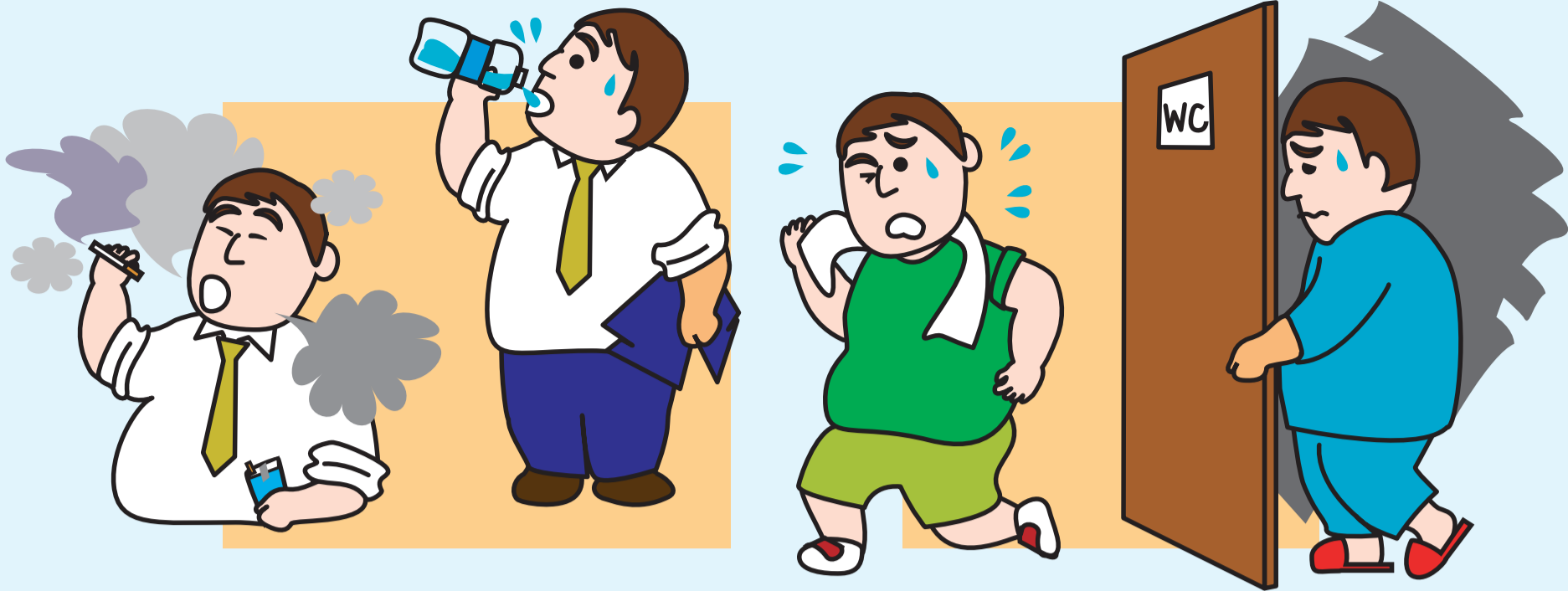


# こんな人は糖尿病に気を付けて！

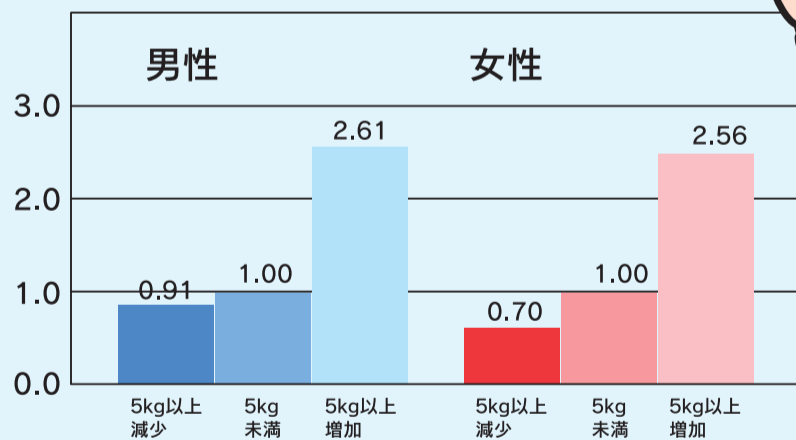


- (1) 運動不足である。
- (2) 朝食を抜く、間食が多い、夕食が遅い、早食いである。
- (3) きのこと類・海藻・野菜・果物の摂取が少ない。
- (4) 喫煙者である、禁煙して体重が増えた。
- (5) アルコール日本酒換算で平均1日2合以上呑んでいる。
- (6) 体重が多い、最近体重が増えた。
- (7) 高血圧症がある。
- (8) 親兄弟(姉妹)が糖尿病だ。
- (9) 最近おなかがすきやすい。
- (10) 最近のどが乾く。
- (11) 尿が近い、夜間トイレに起きる。
- (12) 最近体重が減った。



20歳から  
5kg以上体重が  
増えた人は  
要注意！

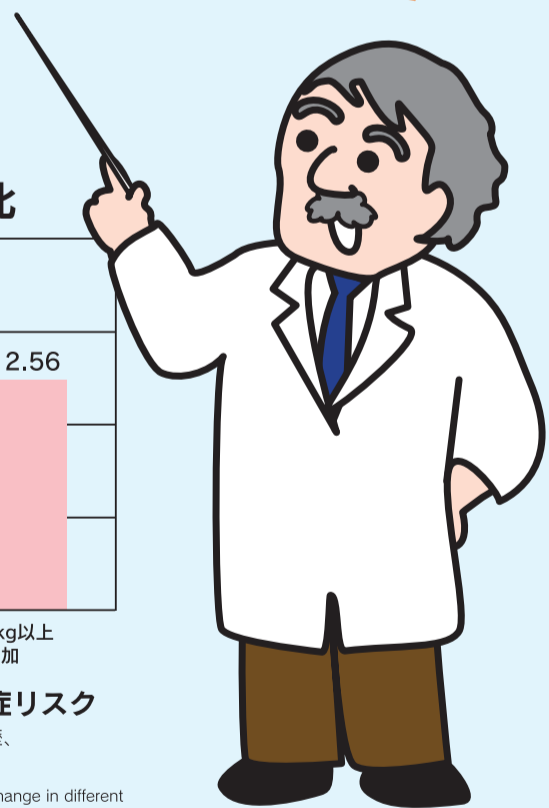
糖尿病発症の多変量調整オッズ比



20歳からベースラインにおける体重変化と糖尿病発症リスク

※調査要因：年齢、地域、喫煙、飲食、余暇の身体活動、高血圧既往歴、糖尿病家族歴、コーヒー摂取、中年期の体重変化

(Nanri A, Mizoue T, Takahashi Y, et al; for the JPHC Study Group: Association of weight change in different periods of adulthood with risk of type 2 diabetes in Japanese men and women: the Japan Public HealthCenter-Based Prospective Study. J Epidemiol Community Health doi:10.1136/jech.2009.097964, 2011)



1~5は糖尿病になりやすい生活習慣を示しています。6の体重増加は糖尿病や7の高血圧にとっても要注意で、糖尿病と高血圧は同じ人に発症する場合も多いです。9は知らないうちに少し血糖値が高いかもしれない人の症状、10~12はすでに糖尿病を発症し、かなり高血糖になっているかもしれない症状です。このような場合は医療機関で血糖値の検査を受けて下さい。



財団法人 国際協力医学研究振興財団

東京都新宿区戸山1-21-1  
(独)国立国際医療研究センター内  
<http://www.pimrc.or.jp/>

TEL.03-3208-5571  
FAX.03-3208-5572

監修：野田光彦

(独)国立国際医療研究センター  
糖尿病・代謝症候群診療部長

溝上哲也

(独)国立国際医療研究センター  
国際臨床研究センター国際保健医療研究部長

厚生労働科学研究費(循環器疾患・糖尿病等生活習慣病対策総合研究推進事業)により作成しました。