

申込締切日：2023年9月11日(月)

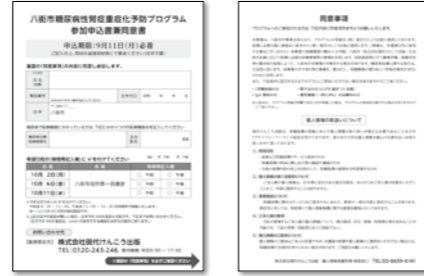
定員 20名(先着順)

### お申し込みの流れ

1

#### 申し込む

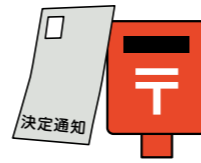
別添の「八街市糖尿病性腎症重症化予防プログラム参加申込書兼同意書」を記入し、同封の返信用封筒にて**9月8日(金)までに投函**する。  
初回面談日(面談日・場所)の調整をさせていただくため、お電話でご連絡する場合があります。



2

#### 9月20日(水)頃 初回面談決定通知が届きます

日時・面談場所・持ち物などが記載されています。  
※9月22日(金)までに届かない場合は、下記お問い合わせ先までご連絡ください。



3

#### プログラム開始 表面のプログラムの流れをご確認ください

#### お申し込みに関する お問い合わせ先

現代けんこう出版 受付時間：平日9:00~17:00  
☎ 0120-243-246

### 病気は進行すればするほど、治療費や生活への負担がかかる!

病気が重くなると、入院手術などの治療にかかるお金が高額になります。また、働いていた方が働けなくなれば、経済的な負担感はさらに増します。



参考：糖尿病ネットワーク「糖尿病になったらいくらかかる」、国立国際医療研究センター「入院した際の医療費の概算例」、日本内科学会雑誌2007年、96巻、1号「高血圧症と医療費」

※金額はあくまで一例です。自己負担額は基本的には3割です。(年齢により異なる) また、高額療養費制度等により、さらに自己負担は軽減されることがあります。

このプログラムに参加されない方は、必ず定期的にかかりつけ医を受診してください。腎臓は早めのケアで進行が軽減されます。

【実施機関】八街市 国保年金課 給付管理係 電話043-443-1139(受付時間：平日8:30~17:15)

# 八街市 国民健康保険被保険者 糖尿病性腎症重症化予防プログラムのご案内



あなたは、令和4年度特定健診等の結果、

## 糖尿病性腎症重症化予防のためのプログラムの対象となりました。

糖尿病の重症化を予防し、健康な生活を送っていただくことを目的に**参加費用無料**で、専門の研修を積んだ管理栄養士が、6ヶ月間(全6回)の改善ポイントをおさえた個別支援を行うプログラムです。  
ぜひ参加申込をしてください。9/11(月)締切

▶ お申し込みの方は、裏面へ

### プログラムの流れ

10月	11月	12月	1月	2月	3月
初回面談 生活習慣改善のプランを一緒にたてます 糖尿病重症化予防テキストをプレゼント 【場所】八街市役所 第一庁舎 3階 第1会議室	1回目	2回目	3回目	4回目	最終面談 6ヶ月間のがんばりをこれからの生活につなげるポイントをお伝えします。

月1回電話支援を行いますので現在の状況をお聞かせください。

※参加申込のない方には、後日、現代けんこう出版(03-6659-6141)の管理栄養士がご体調確認など状況を伺うお電話をします。

- 個人情報の取り扱いについて
- このプログラムは、八街市の業務委託先である、株式会社現代けんこう出版の専門職が実施します。八街市から株式会社現代けんこう出版に提供された個人情報をプログラムの実施以外で使用することは一切ありません。

#### お問い合わせ先

【業務委託先】  
株式会社現代けんこう出版  
専用フリーダイヤル

☎ 0120-243-246

受付時間：平日 9:00~17:00

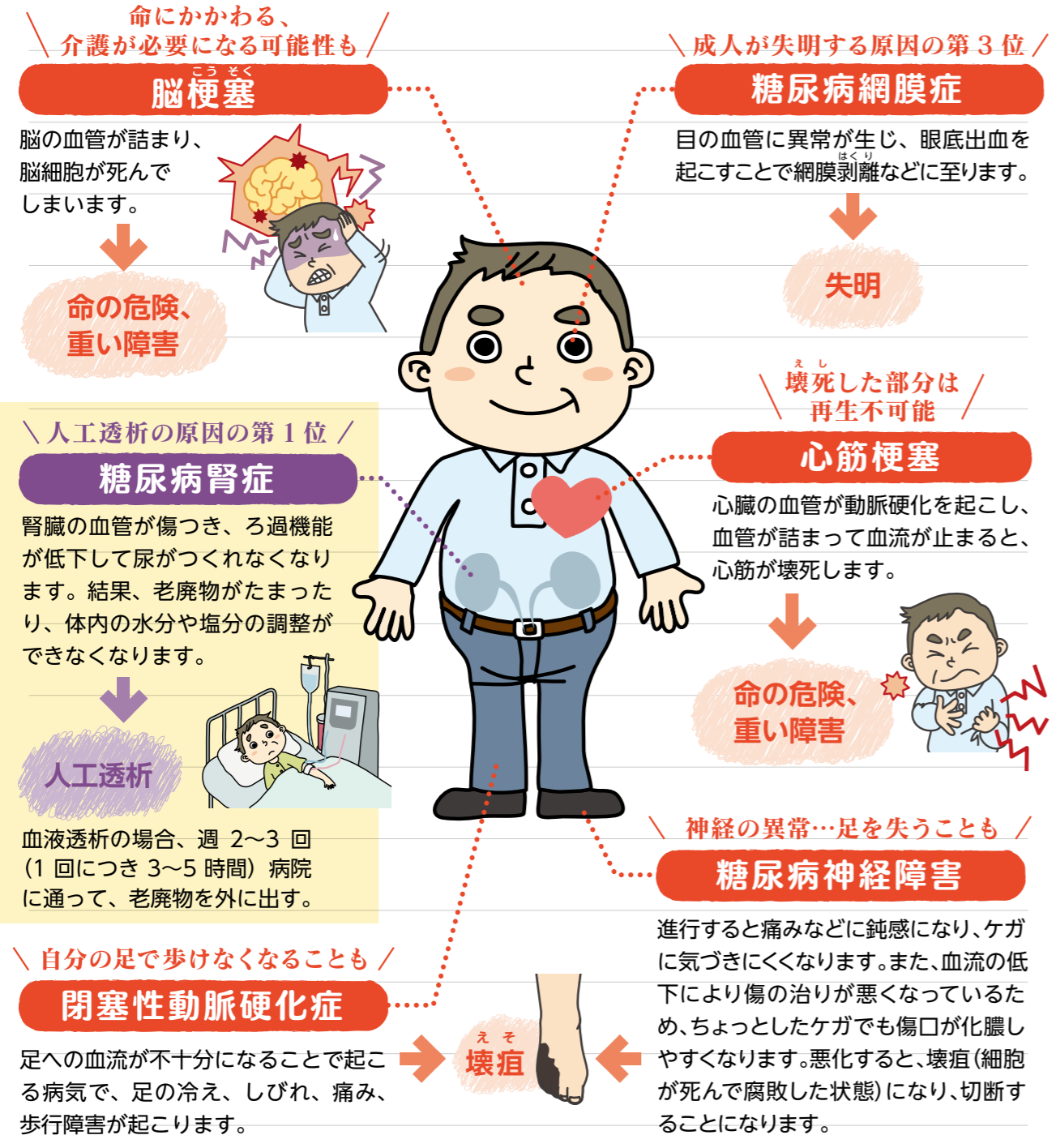
八街市 国保年金課

# 糖尿病の恐ろしさは、合併症にある

病気が進行すると…

●合併症により生活に大きな支障が出る  
 血糖が高い状態が続くと、血管は傷つきます。特に、細い血管が多い腎臓や目、足先は、ダメージを受けやすい箇所です。放っておくと、糖尿病腎症、糖尿病網膜症、糖尿病神経障害といった合併症と呼ばれる日常生活に重大な影響を及ぼす病気に至ります。

## 糖尿病の主な合併症



# 重症化する前に治療を開始することが重要

病気が進行すると…

●治療が難しくなる  
 糖尿病は、初期ならば生活習慣の改善など、比較的負担の軽い治療が可能ですが、重くなるほどに治療は難しくなり、完治は不可能になります。

## 糖尿病進行のモデルケース

41歳まで	仕事が忙しく、不摂生な生活
42歳	糖尿病と診断される
45歳	足のむくみ、だるさ、喉のかわき、頻尿
47歳	通勤中、意識障害によって病院へ ↓ 高血糖により即日入院 ↓ 糖尿病網膜症が進行していることがわかり、手術をするも左目を失明
52歳	腎機能が悪化し、人工透析に(週3回の透析治療)
56歳	足のだるさとむくみを感じ病院に ↓ 壊疽により左足を切断

～糖尿病患者の体験談より～

**糖尿病と診断された方に伝えたいこと**

糖尿病の知識が自分にあったら、違う結果になっていたかもしれません。20年前は、糖尿病の知識がなまっておらず、自分も関心がありませんでした。正しい知識があって、早く病院に行っていれば、40代を棒に振ることがなかったと、とても悔しい気持ちです。

糖尿病は正しく治療していれば、怖くありませんが、放っておけば怖い病気になります。合併症の怖さに少し想像力を働かせて、毎日の生活を見直してもらえればと思います。

厚生労働省「糖尿病治療を放置した働き盛りの今」を参考に作成

## 糖尿病腎症ってどんな病気?

- ①初期の段階では自覚症状がない  
 糖尿病腎症は進行の程度によって5段階に分かれます。第2期までの初期段階では自覚症状がほとんどありません。体のだるさやむくみ、食欲不振などの症状が現れたときは、すでに病気が進行している可能性が高いです。
- ②治療の基本は血糖・血圧コントロール  
 「治療の中心は血糖と血圧のコントロールです。進行すると、タンパク質やカリウム制限などを行います。それでも改善が見られない場合、透析治療が必要になります。」糖尿病腎症は人工透析になる原因の1位で、新たに透析を導入する人の4割以上を占めています。

第2期までに改善することが大切

	第1期 腎症前期	第2期 早期腎症期	第3期 顕性腎症期	第4期 腎不全期	第5期 透析療法期
自覚症状	なし	なし	高血圧 むくみ	むくみ 倦怠感 吐き気 食欲不振	
治療のポイント	血糖コントロール		透析療法		
	血圧コントロール				
	食塩制限				
	タンパク質制限 カリウム制限				