

SelfCheckReport

セルフチェック項目	今回結果	リスクレベル	あなたの位置	説明
身長(cm)	150			
体重(kg)	50			「BMI=22」が最も病気にかかりにくいと言われています。
BMI	22.2	<div style="display: flex; justify-content: space-between; width: 100px;"> 25 30 </div>		
収縮期血圧(mmHg)	100	<div style="display: flex; justify-content: space-between; width: 100px;"> 130 140 </div>		高血圧の状態が続くと、脳疾患、心臓疾患のリスクが高まります。
拡張期血圧(mmHg)	70	<div style="display: flex; justify-content: space-between; width: 100px;"> 85 90 </div>		
空腹時血糖値(mg/dl)	85	<div style="display: flex; justify-content: space-between; width: 100px;"> 100 125 </div>		数値が高い場合は充分留意が必要です。
HbA1c(%)	7	<div style="display: flex; justify-content: space-between; width: 100px;"> 5.2 6.1 </div>	高い	

糖尿病の総合評価

指標	コントロールの評価とその範囲				不可
	優	良	可		
			不十分	不良	
HbA _{1c} (%)	5.8未満	5.8~6.5未満	6.5~7.0未満	7.0~8.0未満★	8.0以上
空腹時血糖値(mg/dl)	80~110未満	110~130未満	130~160未満		160以上

★のマークがあなたの位置です。

あなたの糖尿病の総合評価

E

糖尿病専門医の受診をおすすめします。

※日本糖尿病学会のガイドラインにもとづいています。

あなたの生活習慣病合併症危険度

生活習慣病合併症	注意レベル				理想の標準体重
高血圧					49.5 kg
心臓病					
高脂血症					
脳梗塞					
腎不全					
歯周病					

血糖の検査値が基準を超えています。どろどろ血液は、放置しておくと、動脈硬化症など重大な疾患を引き起こす可能性があります。エネルギーの摂りすぎ、脂肪分の多い食生活は避けるようにしましょう。
 歯周病は、6番目の糖尿病合併症と言われています。糖尿病の方は、糖尿病でない方に比べ、歯周病になる確率が高く、重度の歯周病は糖尿病の合併症を加速させると言われています。歯周病の治療継続が大切です。

コラムとレシピ



腎臓が悲鳴をあげる前に 高血糖と高血圧は、 腎臓への負担大!!

高血糖と高血圧がセットになると、腎臓に大きな負担がかかり、次第に機能低下…腎臓病へのリスクが高まります！症状が進行して血液の人工透析を受けることになると、生活に大きな支障をきたすことになりかねません。今から対策しなければ…あなたの未来が危ない！

ご存知ですか？
日本の全人口の500人に
1人が透析を受けていま
す。その半数は糖尿病が
原因です。

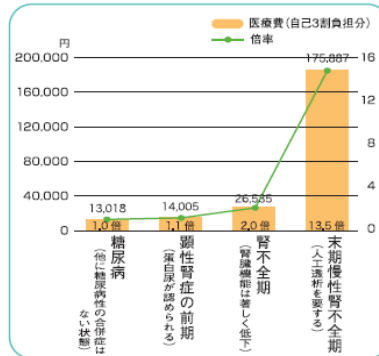
血液透析は
老廃物や水分を取り除いて、
きれいになった血液を体に戻します。

透析が必要な体になったら
一生続けることになります。
悪化すると眼障害や下肢切
断のリスクも増大…。



データ出典：日本医療データセンター
監修：佐藤敏彦 北里大学医学部 教授

糖尿病の病期から見た医療費の増加



分析期間：2003年8月～2006年12月
分析対象：2型糖尿病病として抽出した14,451人

透析患者の医療費は糖尿病初期患者の医療費のなんと13.5倍！しかも透析医療費は皆さんの保険料から支払われています。透析の実態は、体にも経済的にも厳しいものです。

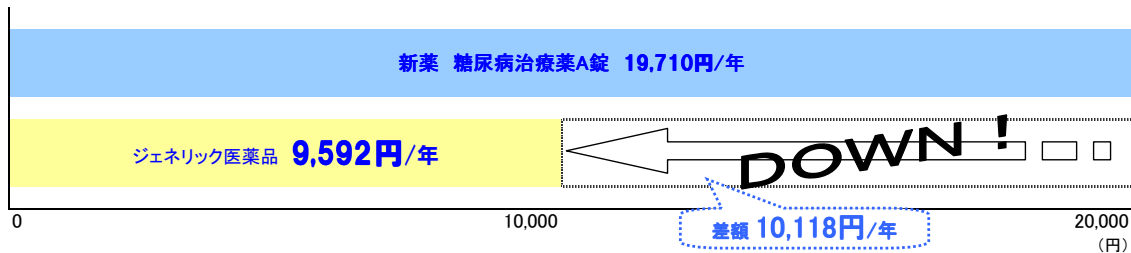
簡単にできるメニューの一例



詳しいレシピはHPからどうぞ。

ジェネリックインフォメーション

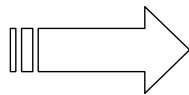
よく飲まれている糖尿病治療薬の新薬とジェネリック医薬品の自己負担額の差額を比較！
※糖尿病治療薬(3錠/日 服用の場合)



先発品からジェネリック医薬品に切り替えた場合のお薬代
たとえば……
現在

先発品	薬価
ベイスンOD錠0.3	¥60

食後過血糖改善薬 (αグルコシダーゼ阻害薬)



ジェネリック医薬品使用後

ジェネリック医薬品名	薬価	一年間あたりの差(円)
ポグリボースOD錠0.3mg「トーフ」	¥39.7	¥-2,223
ポグリボースOD錠0.3mg「サワイ」	¥33.3	¥-2,924
ポグリボース錠0.3mg「SW」	¥33.3	¥-2,924
ポグリボースOD錠0.3mg「ケミファ」	¥29.2	¥-3,373

※平成22年4月1日現在の薬価で計算しています。
※自己負担額は3割負担の場合で記載しています。
※1年は365日で計算しています。

糖尿病専門医のいる医療機関

■ご参考までに糖尿病専門医がいる、お近くの医療機関をお調べいたしました。(事前にご確認の上お問い合わせください。)

病院名	住所	電話番号
東京通信病院	東京都千代田区富士見2-14-23	03-5214-7111
東京都教職員互助会 三楽病院	東京都千代田区神田駿河台2-5	03-3292-3981
日本歯科大学附属病院	東京都千代田区富士見2-3-16	03-3261-5511