



身体のセルフチェック ～あなたの病気のコントロールに～



交野市国民健康保険加入者の方へ

※この用紙は令和6年度特定健診の結果より、**糖尿病検査(尿糖)・腎機能検査(尿たん白)に+(1プラス)～+++ (3プラス)の印がついている方**に送付しています。

※お薬の種類によっては、尿糖の排泄を促進することで、血糖低下作用を発揮するものもあります。**服薬中の方は、主治医に相談のうえ、ご使用ください。**

糖尿病とは



- 血液中のブドウ糖(血糖)が多くなる病気です。
- 高血糖の状態が続くと、血管の壁が傷つきやすくなり動脈硬化など他の病気を招く原因となります。
- 初期の高血糖は自覚症状がないことが多いため、気づいた時には進行している場合が多く、早期発見・早期治療が重要です。

腎臓病とは



- 腎臓にはネフロン(糸球体と尿細管)とよばれる血液のろ過装置があり、ネフロンが冒されることで、腎臓の働きが悪くなる病気です。
- 腎臓病は自覚症状がないことが多いため、早期発見・早期治療が重要です。
- 腎臓病が進行して、「慢性腎不全」となると腎臓の機能が徐々に失われ、失われた腎機能が回復する見込みはほとんどありません。また、重症化すると、人工透析が必要となります。

腎臓の主なはたらき



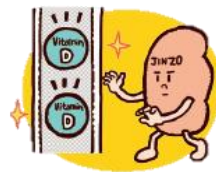
尿をつくり老廃物をからだの外に出す



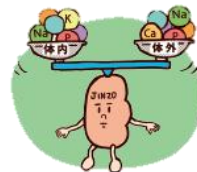
血圧を調節する



血液をつくるはたらきを助ける



ビタミンDを活性化し骨を丈夫にする



体内環境を一定のバランスに保つ

病気の進行を防ぐためには、定期的な受診と合わせて自己管理が大切です。

ご自身の健康状態を家庭で把握するために、

「テストテープ」 を配布します！

尿中に、糖やたん白が出ていないか調べる試験紙です。



検査時間はわずか30秒！

家庭で簡単に測定できます。

使用前の注意

- 早朝尿(起床直後の尿)で検査をしてください。
- 尿の出始めや終わりのものは使用せず、途中の尿を使用してください。
- 前日の暴飲、暴食、激しい運動は控えてください。

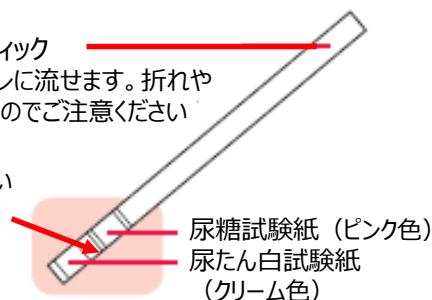
詳しい使用方法是
同封の説明書を
ご確認ください

使用上の注意

- 詳しい使用方法については、**同封の説明書**をご覧ください。
- 使用期間は約2年間です。
- 尿検査以外には使用しないでください。
- 試験紙を切って使用しないでください。
- 試験紙部分には直接手を触れないでください。

スティック
トイレに流せます。折れやすいのでご注意ください

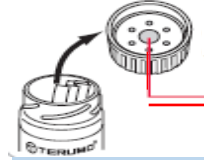
試験紙部分は
直接手を触れない
でください



尿糖試験紙(ピンク色)
尿たん白試験紙
(クリーム色)

保管上の注意

- ・ 直射日光・湿気・高温を避け、室温で保存してください。
- ・ 冷蔵庫では保管しないでください。
- ・ 容器は必ず密閉して保管してください。
- ・ 使用前に容器フタ内側の吸湿のお知らせ窓を確認し、試験紙が使えるかどうか確認をしてください。



吸湿のお知らせ窓 (容器のフタ内側)

- ・ 青～うすい青 : ○試験紙は使えます
- ・ 白～うすいピンク : ×試験紙は使えません

治療のアドバイス～食事療法～

1. 自分の総エネルギー摂取量を知りましょう

- ・ 総エネルギー摂取量を糖尿病食品交換表の単位に換算すると（1単位＝80kcal）

（例）1600kcal ⇒ 糖尿病食品交換表換算で 20単位

※身長や年齢、性別、仕事内容により総エネルギー摂取量は異なります。ご自身の総エネルギー摂取量については、主治医にご確認ください。

2. 食べる順番を意識しましょう



- ・ 野菜に含まれる食物繊維が食後の急激な血糖上昇を抑えてくれます。
- ・ 食べるときは、野菜⇒主菜（おかず）⇒主食（ごはん）の順番にしましょう。
- ・ また、早食いは血糖上昇を招くため、ゆっくりとよく噛んで食べることが大切です。



3. 塩分を減らしましょう

- ・ 塩分の取りすぎは高血圧や腎臓を傷つける原因となるため、薄味・減塩を心がけましょう。
- ・ 薄味の工夫・・・酢・レモン・香辛料を使用し、塩・醤油を減らす。
- ・ 減塩の工夫・・・麺類の汁は必ず残す、魚は干物ではなく生のものを使用する、漬物は酢の物に変える。



治療のアドバイス～運動療法～

運動により血液中のブドウ糖がエネルギーに変換され、血糖値を下げるにつながります。

また、筋力アップにより、基礎代謝量も増えます。

＜おすすめの“ながら”運動＞

- ・ テレビを見ながら、椅子に座って、片足ずつ足を挙げ、前に伸ばしたりを繰り返す
- ・ 湯船につかりながら、腕を前に出して、ゆっくりとグー・パーを繰り返す

※家事をしながら別の運動を取り入れるなど、ご自身が継続して行える運動を取り入れてください。



健診は受けた後が大切です！！

健診結果と同封のパンフレットをぜひご覧ください

- ◆ 健診では、動脈硬化症や脂質異常症、肝硬変や高血圧症など20以上の病気のリスクがわかります
- ◆ 健診で「要治療」「要精密検査」の結果が出たら、早めに医療機関を受診しましょう
- ◆ 特定健診は、今後も毎年受けましょう



交野市医療保険課 保健事業係 月～金 9:00～17:30（土・日・祝除く）

TEL : 892-0121(代表) FAX : 895-2102 Mail : hoken@city.katano.osaka.jp