



## 11月14日は世界糖尿病デー

テーマ「糖尿病とともに健康に生きる (Healthy Living and Diabetes)」

### 10秒に1人の命を奪う糖尿病 ～糖尿病の脅威は世界的に拡大～

現在、世界では、成人人口の約5～6%が糖尿病で、2025年には3億8,000万人（2007年より64.7%増）に達すると予想されています。また、年間380万人以上が糖尿病による合併症が原因で死亡しています。これは世界のどこかで、10秒に1人が糖尿病に関連する病気で命を奪われている計算となります。

日本では、40歳以上の3人に1人が糖尿病または糖尿病予備群だと言われています。滋賀県では、「糖尿病が強く疑われる人」「糖尿病の可能性が否定できない人」をあわせて、合計27万4千人となり、**県民の5人に1人**が該当します。

世界糖尿病デーは、世界規模で糖尿病に対する注意喚起をするため、糖尿病治療が飛躍的な進歩をとげることになった『インスリンを発見したカナダのバンティング医師の誕生日』にあたる11月14日を「世界糖尿病デー」に指定しました。

### 滋賀県女性の健康寿命は最下位！



日本人の平均寿命は、**女性86.6歳（世界1位）男性が80.2歳（世界6位）**と、世界トップレベルですが、その一方で認知症や寝たきりで介護が必要となる高齢者が増加し、大きな問題となっています。一人一人が心豊かに生き生きと過ごしていくためには、単に長寿というだけではなく、「**健康で過ごすことのできる期間を長く保つ**」すなわち**健康寿命を延ばすことが重要**です。平均寿命と健康寿命の間には、男性9.02年、女性12.4年の差がありますが、**滋賀県の健康寿命は、女性72.37歳で全国最下位、男性70.67歳で全国18位**です。

糖尿病による合併症を予防し、人生の最後まで自分の足で歩き、健康で生き生きとした生活を送れるよう「**糖尿病とともに健康に生きる**」ために、生活習慣を改善し健康寿命を延ばしましょう。

**糖尿病合併症は、生活習慣を改善し適切な治療を続けることで予防出来ます。**

文責：糖尿病看護認定看護師、日本糖尿病療養指導士 片山初美

