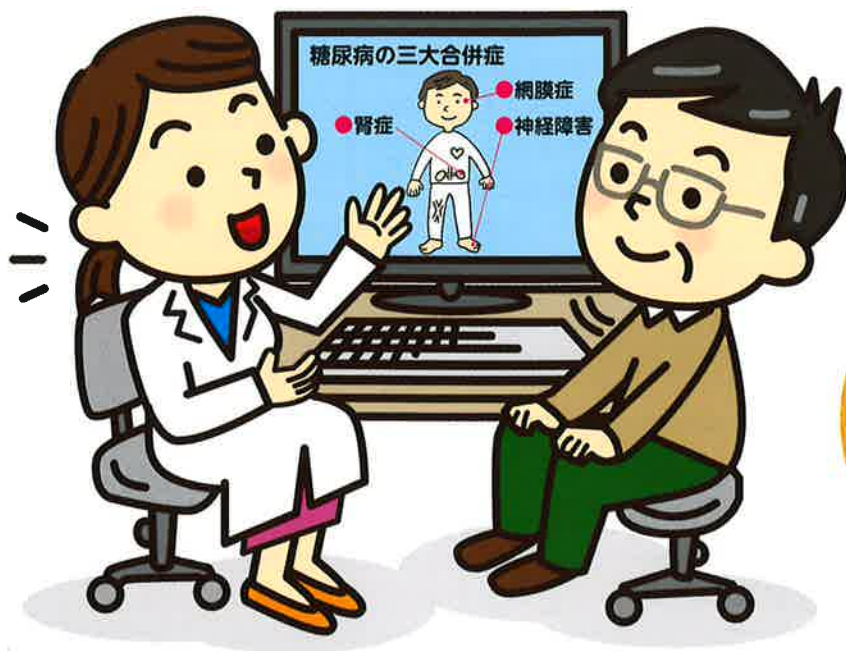


糖尿病予防 ～職場の重症化予防対策～



東京都健康づくり推進キャラクター
ケンコウデスカマン

糖尿病は、初期段階では自覚症状が乏しいことが少なくありません。治療しないで放置すると、網膜症、腎症、神経障害などの深刻な合併症を引き起こします。

中でも糖尿病腎症は、進行すると腎不全となり、人工透析をしないと命を保てなくなってしまう、患者のQOLを著しく低下させ、医療経済的にも大きな負担となります。

一方、血糖値が高いことを指摘されても、多忙などを理由に受診せず放置したり、自己判断で治療を中断する方が少なくないのも事実です。

糖尿病の重症化予防は、まずは職場の理解が大切であり、それが生産性向上、ひいては企業業績のプラスへとつながります。いくつかの企業では、重症化予防に向けて健康経営^(※)を行う体制整備を始めています。

このパンフレットでは、職場でできる糖尿病の重症化予防のヒントを紹介しています。糖尿病をよく知り重症化予防に努めましょう。

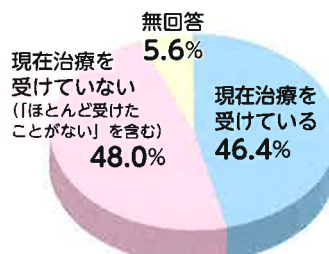
※健康経営[®]は、NPO 法人健康経営研究会の登録商標です。

都における糖尿病患者の現状 ～東京都健康推進プラン21(第二次)中間評価などより～

- 糖尿病有病者・予備群の割合は、約4人に1人
- メタボリックシンドローム該当者・予備群の割合は、それぞれ約1割
- 特定健診（現状約63%→受診目標70%）
特定保健指導実施率（現状約15%→受診目標45%）
- 生活習慣病の医療費上位には、糖尿病と糖尿病による合併症が多い
- 糖尿病と診断されても自覚症状に乏しく、要治療者のうち、約半数が未受診・治療中断者

糖尿病の治療状況

「血糖値が高い」など糖尿病の疑いがあるといわれたことがある人または「糖尿病である」といわれたことがある人の治療の有無

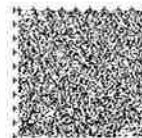


監修 / 西村 理明

東京慈恵会医科大学
糖尿病・代謝・
内分泌内科主任教授

東京都福祉保健局

資料：H26 都民の健康と医療に関する実態と意識（福祉保健局）



糖尿病が重症化すると

- 糖尿病は、日本人にとって非常に身近な疾患であり、国民病といっても過言ではないほど罹患率の高い疾患。
- 糖尿病の治療は近年大きく進歩し、重症化を防ぐことが可能となる一方で、未治療や治療を中断してしまう患者が約半数。
- なぜ糖尿病の未治療・治療中断の患者が後を絶たないのか。

4つのケースで実際の体験を患者さんに語っていただきました。



重症化ケース①（網膜症）

70代 女性

糖尿病合併症に罹患するまでの経過

- ・ 43歳の時、健診で血糖値が高かったのが、糖尿病に気づくきっかけでした。
- ・ 当時、転職直後で仕事のストレスが大きい状況でした。
- ・ 退職する前の約5年間、仕事が休めなかったため、検査入院は出来ず、薬を内服しても高血糖状態が続きました。自分でもインスリン注射しかないと思っていたところ、ある日、視野の一部が見えにくくなりました。

日常生活への影響

- ・ 眼底出血した当時のレーザー治療は大変でしたが、現在は網膜症の進行を止めることが出来ています。
- ・ 視界に小さい黒いものが残り、活字を読むのがおっくうになったり、テレビを見ても疲れることもあります。視力そのものには問題ありません。

これから治療を始める人へのメッセージ

- ・ 糖尿病は、定期健診を受け、日常生活に少しずつ気を使えば血糖、血圧、脂質について無理なくコントロールすることが可能です。眼底検査を受けることにより、網膜症の発症や進行を止めることが出来ます。
- ・ 健診結果を素直に受け止め、症状が出る前に病院に行き、適切な治療を受けることをお勧めします。
- ・ 糖尿病治療薬の服用、食事と運動を中心とする生活習慣の見直しで、多数の方は快方に向かいます。インスリンが十分に分泌されていない場合にはインスリン治療が必要になります。
- ・ 今はインスリン治療が生活の一部となっており、HbA1c(*)の値や血糖値も安定しています。たとえ、インスリン治療となった場合でも、注射針は細く、痛みも少ないので過度に恐れることはありません。

※ HbA1c…HbA1cの値は、採血時1～2ヶ月間の血糖値の平均的な状態を反映し、血糖値と異なり直前の食事の影響を受けません。

重症化ケース②（腎症）

60代 女性

糖尿病合併症に罹患するまでの経過

- 32歳の時に受けた外科手術の際、糖尿病であることが分かりました。
- 当時、糖尿病であることを家族に言えずにいました。糖尿病は、不摂生でぜいたくなものを食べているとかかる、いわゆる“ぜいたく病”のイメージがあり、周囲から何を言われるかわからないという恐怖があったからです。
- 家族に隠れて病院に行き、薬を飲み、インスリン注射をしていました。
- 治療は継続していましたが、次第に腎機能が落ち、体がだるい、足がむくむなどの症状が出てきました。
- そして、53歳の時から、腎機能が低下したため、透析を始めました。以後、糖尿病を家族に隠し通せる訳もなく、家族としっかり話をして、理解を得た上で治療できるようになりました。

日常生活への影響

- 人工透析は週3日行わなければならない、1回4時間程度かかります。
- 精神的に落ち込むこともありますが、精神安定剤や血圧を上げる薬にも頼りつつ、透析に臨んでいます。
- 透析の日は、疲れてしまい、帰るとすぐに横になりたい気持ちになる日もあり、仕事や家事は思うようにできません。
- 今は血糖コントロールと透析治療に専念し、以前と比べて身体の負担が減り、楽になりました。

これから治療を始める人へのメッセージ

- 糖尿病の早期発見には、健診が大切です。
- 糖尿病は自覚症状があまりなく、痛みなど特にありませんでした。このため、病院にも行かず、誰にも何も言いませんでした。しかし、無症状でもそのまま糖尿病を放っておくと、透析などの治療が必要となることもあります。そのため、健診で血糖値が高めと言われた方は、早めに医療機関を訪ねてください。
- 血糖値が境界型の人、今すぐに保健指導を受けることが大切です。
- 私のように、信頼できる医師と出会い、良いコミュニケーションがとれること、家族など周囲の人にも糖尿病であることを正直に話し、合併症予防のための手助けを得ることが一番大事です。
- 糖尿病は“ぜいたく病”ではありません。家族や周りの人にも病気のことを理解してもらってください。

重症化ケース③（神経障害・足病変）

50代 男性

糖尿病合併症に罹患するまでの経過

- 30歳代の時に、外科で皮膚を切開した際、傷の治りが遅いため血糖値を測定することになり、糖尿病と分かりました。
- 診断時は、自覚症状がなく、生活習慣の改善はできていませんでした。お酒を減らし、食事制限するようにと言われていたのですが、糖尿病の実感はなく、自分の行動を変えるまでには結びつかない状況でした。
- 薬ももらっていましたが、飲むのをさぼっていた時期もありました。
- 当時は運動していると思っていましたが、太ってしまいました。
- 56歳の時、靴擦れにより左足の人差し指付け根の皮膚がはがれ、薬をつけても治らなくなり、足の一部を切除しました。

日常生活への影響

- 足の怪我をすると普通の人より治りが遅く、運動をすることができなくなります。そのため仕事には支障がありますが、職場から配慮いただいています。
- 仕事を続けながら通院することに理解がある職場なので、事前に相談すれば、治療のために一時的に仕事を抜けることも認めてもらえるため、仕事と治療を両立しやすい環境にあると感じます。
- 現在は、食事や飲酒の量を減らし、通院を継続することで、足の病状の悪化を食い止めることができています。

これから治療を始める人へのメッセージ

- 糖尿病の初期は実感できないかもしれませんが、合併症はいつの間にか進行しています。
- 足病変には足に適した靴を選択し、皮膚科での治療やフットケアをすることが大切です。
- 血圧や脂質、肥満のコントロールが大切です。禁煙も必要です。
- 食べられないものはほとんどないので、食事については量の加減が大切です。
- 病院に行かないまま不安な状態にいるよりは、病院に行って自分がどうするべきかについての助言をしっかりと受け、実行してください。





重症化ケース④（心疾患）	50代 男性
糖尿病合併症に罹患するまでの経過	
<ul style="list-style-type: none">・ 16歳の時、しっかり食事をとっているのに痩せてきたことを母が心配し、病院を受診した結果、生活習慣に関わらず発症する1型糖尿病(*)であることが分かりました。・ 20歳の時、網膜で出血し、医師から、「このままでは30歳までに失明してしまう。」と告げられました。・ 以降は定期的に通院し進行を抑えています。・ 心臓については、大きな自覚症状があったわけではありませんが、58歳の時、心臓の血管が細くなっていることが判明し、医師の判断で心臓手術（冠動脈バイパス術）をしました。・ 今考えると、階段の昇り降りや少量の飲酒だけで息苦しくなるという症状があり、心臓に負担がかかっていたのかもしれない。	
※ 1型糖尿病 ... 自己免疫などが原因でインスリンを分泌する細胞が破壊される糖尿病	
日常生活への影響	
<ul style="list-style-type: none">・ 以前は低血糖発作で夜中に目覚めることがあり、妻に迷惑をかけてしまうこともありました。持続血糖モニター付きのインスリンポンプを付けてからは、血糖値が安定し安眠出来るようになりました。手術以降、息切れもなくなり、生活も安定し、元気に仕事を続けています。今では、糖尿病がもたらす生活への大きな支障はありません。	
これから治療を始める人へのメッセージ	
<ul style="list-style-type: none">・ 糖尿病で自暴自棄になりかけた私ですが、信頼できる医師との出会いがありました。定期的な検査に来るよう促し、熱心に指導をしてくださったことで前向きに治療に取り組むようになりました。・ 今、治療で迷っている人は、糖尿病である現状を受け入れ、病気があっても生きる楽しさを感じたり、勇気を持ってもらいたいと思います。・ 糖尿病になったことで子供の頃からの夢だったパイロットへの道は諦めました。しかし、辛い闘病経験があったことで、今では教育者として心身で悩んでいる子供たちの視点に立ち、考え・行動できることは喜びです。・ これからは、生きてこられたという感謝の気持ちを社会へ還元していくことをライフワークにしたいと思います。	

職場の糖尿病重症化予防対策 ～ 職場・企業ができること

【健康診断の受診率の向上】

- 健診受診のため業務やスケジュールを調整
- 健診の日程を事前に周知（メール・電話・はがき等）
- 外部の健診機関を設定する場合は、交通の便や実施日程など利便性を考慮
- 健診未受診の理由をアンケート等で把握・分析し対策



【所見がなかった方への対応】

- 健診結果の見方の説明
（リーフレットにして配布する等）
- 希望者には保健相談の機会を提供
- 普及啓発広報物の配布
- 継続受診の重要性の説明

【要精査・要医療判定の方への対応】

- 受診・治療状況確認
（メール・電話・はがき等）
- 未受診の場合は受診を勧奨
- かかりつけ医と連携し、保健指導を実施

★要精査・要医療判定の方へのアプローチの工夫★

- 健診結果やレセプトによる受診状況等をもとに対象者の状況ごとにグループ化したり、単年度の健診結果だけでなく、経年比較も用いて対象者を選定し、優先順位をつけてアプローチ
- 対象者の業務の状況等に寄り添ったサポートを実施
- 保健指導を行うスタッフの確保が難しい場合は、健康保険組合や、地域産業保健センター等の活用を検討

★★治療中断を防ぐための工夫★★

自己判断で治療を中断することを防ぐには職場の理解と協力が大切です。

- 定期的な通院に対する配慮
- プライバシーが確保できる環境の確保（自己注射場所の確保など）
- 単独作業、高所作業や車の運転など危険を伴う作業に対する配慮
- 長時間作業時の配慮（低血糖を避けるための間食の許可など）

重症化予防に取り組む保険者、企業の好事例の紹介

① パッケージ健康保険組合

健康保険組合の概要	取組内容
◎紙器や段ボール等を製造する事業所が加入する総合健康保険組合 ◎被保険者数 約 14,000 人	過去4年間の特定保健指導受診後の対象者の行動を調査した結果、3割の人が通知を受けても放置していることが判明。 このため、ハイリスク群を放置しないことが重要と考え、未治療者の受療勧奨による重症化予防の取組を実施。

好事例ポイント

- ① **個人宛てに送っていた特定保健指導通知を事業所経由で送付**
⇒特定保健指導通知を事業所宛に送付し、事業主及び健康診断担当者が対象者を把握した上で個人に手渡しできるよう変更
- ② **受診しやすいように情報提供**
⇒HbA1cの数値が7.4%以上の人に、近隣の専門医リストを送付
- ③ **個人に正しい知識を持たせる工夫**
⇒個人宛通知文にパンフレットを同封し、その中で基本的知識・数値の意味・受診を促すポイント・改善するためのアドバイスなどを記載
- ④ **面談やメール等でのフォローを実施**
⇒面談時は個人の状況を理解させるため経年比較可能な面談シートを使用し、知識の再確認。
⇒6ヶ月間メール等でのフォローを実施。

面談シート（イメージ）

②古久根建設株式会社

会社の概要	取組内容
◎設計・施工から運営管理にいたる総合建設業及び不動産業 ◎被保険者数 約 150 人	建設現場で働く現場監督がくも膜下出血で亡くなったり、単身赴任の現場作業員が糖尿病悪化により人工透析となるなど、現場技術者の喪失を契機に社長が「健康宣言」を行い、健康を個人まかせにしている社員を守れないとの認識から健康経営計画を推進。

好事例ポイント

- ① **会社全体で健康づくりに取り組む姿勢を共有**
⇒経営者による「健康宣言」（「社員の健康が会社の経営を支えていく」）で方針等を明確化
⇒従業員の健康保持・増進に係る健康経営（健康づくり）計画を策定
⇒目標策定（糖尿病の有所見率の改善など）
- ② **社内の健康課題の明確化**
⇒社員に健康アンケートを実施し分析
睡眠、喫煙、労働時間などの状況を調査し、アンケート結果から反省事項を設けて翌年度の健康づくり計画に反映
- ③ **社員の健康づくりへの行動を支援**
⇒本社で全社員を対象に特定健診を実施
⇒栄養バランスを考えた食事の安価での提供
⇒健康スコアカードを作成
月1回、前月の健康状態、睡眠、食事、体調、運動、喫煙を振り返って、○△×で評価したものを使い、上司が健康面の確認をする。

健康スコアカード（イメージ）

令和○年度 健康スコアカード

所属	建築工事業部	氏名	健康	太郎		
項目	睡眠 よく寝れたか	食事 おいしく食べたか	体調 体調は良いか	運動(歩行等) 歩を動かかしているか	喫煙 禁煙日数	所属長 照印
7月	△	○	○	○	△	印
8月	×	△	△	×	○	印
9月	△	○	△	○	○	印
10月	○	○	○	△	○	印

※ 毎月月初に前月の健康状態（睡眠、食事、体調、運動、喫煙）を振り返り記入してください。評価は自分の判断基準で結構ですが、下記事項を目安に記号（○△×）で確認ください。
※ 健康スコアカードは所属長（所属）が保管し、体調不良は声掛けするなど健康配慮ください。

健康スコアカードの目安について

項目	○	△	×	目安
睡眠 よく寝れたか	●睡眠が5時間以上である ●満足できている	●睡眠が4時間以上5時間未満である ●眠れないことがある	●睡眠が4時間未満である ●眠れない日が週1回以上ある	
食事 おいしく食べたか	●1日3食おいしく食べている ●夕食は午後9時前に食べている ●量は少ない	●夕食は午後9時以降である ●間食が多い	●食欲がない ●夕食は午後10時以降である ●1日2食（朝食抜き）である	
体調	●血圧 上 (140以下) 下 (90以下)	●血圧 上 (140～159) 下 (90～99)	●血圧 上 (160以上) 下 (100以上)	

相談窓口紹介

- 東京産業保健総合支援センター
- 地域産業保健センター

地域産業保健センターでは、労働者数 50 人未満の小規模事業所の事業者や労働者に対して、医師や保健師による健康相談や個別訪問など、無料で健康づくりの支援を行っています。

都内には、18 の地域産業保健センターと、それらを統括する東京産業保健総合支援センターがあります。(令和 2 年 3 月現在)

<https://www.tokyos.johas.go.jp/>



健康経営のエキスパートがサポート(「専門家派遣制度」のご案内)

無料

東京都が東京商工会議所に委託している事業で、専門家(健康経営アドバイザー)が無料で市内の中小企業を訪問し、職場における健康づくりに関する取組の促進についての相談に対応しています。

(お問合せ先) 東京商工会議所ビジネス交流部 会員交流センター

電話: 03-3283-7670

FAX: 03-3211-8278

メールアドレス: shokuiki@tokyo-cci.or.jp



関連サイト

- 東京都 とうきょう健康ステーション

<https://www.fukushihoken.metro.tokyo.lg.jp/kensui/>



- 東京都 ほっとけないぞ! CKD (慢性腎臓病)

<https://www.fukushihoken.metro.tokyo.lg.jp/shippei/ckd/>



- 厚生労働省 健康日本 21 (糖尿病)

https://www.mhlw.go.jp/www1/topics/kenko21_11/b7f.html



- 公益社団法人 日本糖尿病協会

<https://www.nittokyo.or.jp/>



- 一般社団法人 日本糖尿病学会

<http://www.jds.or.jp/>



- 世界糖尿病デー日本実行委員会

<http://www.wddj.jp/>



2020年3月発行

編集・発行 東京都福祉保健局保健政策部 健康推進課健康推進担当

東京都新宿区西新宿二丁目8番1号 電話 03(5320)4356

登録番号 (31) 305

