

あなたには糖尿病にかかるリスクがありますか？

ハワイでは成人の40%以上が前糖尿病を患っているが、大多数がそのことに気づいていません。あなたにそのリスクはあるのでしょうか？

前糖尿病とは2型糖尿病のリスクがあることを指します。下記に当てはまるものがあれば前糖尿病の可能性があります。

- ・ 45才以上である。
- ・ 太り過ぎである。
- ・ 近親者に2型糖尿病の者がいる。
- ・ 高血圧がある。
- ・ よく体を動かす日が週に3回以下である。
- ・ 妊娠中に糖尿病にかかった(妊娠糖尿病)ことがある。あるいは9パウンド以上の新生児を出産したことがある。

自己免疫疾患である1型糖尿病と異なり、2型糖尿病はほとんどの場合、生活習慣を少し改善するだけで予防できます。

前糖尿病は深刻な健康問題を引き起こす可能性があります。

前糖尿病は、糖尿病と診断される程高くはないものの血糖値が正常値よりも上昇している状態です。成人の3分の2近くが前糖尿病であるにも関わらず、そのことに気づいていません。前糖尿病がありながら体重を減らしたり運動量を増やす努力を怠ると、最短で5年以内に2型糖尿病を発症することがあります。2型糖尿病は心臓発作、脳卒中、失明、腎不全、足指や下肢の損失といった健康問題を引き起こすこともある深刻な疾患です。

リスクが高いかどうかどうすればわかりますか？

PreventDiabetesHawaii.comのウェブサイトですぐに糖尿病リスクテストを行い、結果を医師に相談してください。

ここで良いお知らせがあります。

前糖尿病がある場合、2型糖尿病の予防や発症を遅らせる生活習慣改善プログラムについて、医師から紹介を受けることがあるかもしれません。

糖尿病予防プログラムが救済策となります！

糖尿病予防プログラム(DPP)は現在ハワイ州で行われている生活習慣改善プログラムです。DPPは2型糖尿病を予防し発症を遅延させると証明されています。体重減少と運動量の増加に重点を置くことで発症リスクを下げていくのに役立ちます。DPPは疾病対策予防センターに認められた生活習慣改善プログラムです。これは質の高いプログラムであることを意味し、メディケア・メディケイドを含む各種健康保険の適用を受けられる場合もあります。

DPPの仕組みはどのようなものですか？

コミュニティまたはオンラインのグループ内で、熟練したライフスタイルコーチが生活改善及びそれを継続していくためのスキル指導を行います。健康な食事と運動を生活に取り入れ、ストレスを管理し、やる気を持続させながら、健康的改善への妨げとなる問題を解決する方法を学んでいきます。

DPPの特色：

- ・ 熟練したコーチによる指導支援
- ・ 対面で、またはオンラインでの指導
- ・ 同じ目標を持つ仲間からのサポート
- ・ 体重を減らし、もっと体を動かし、ストレスとうまく付き合っていくためのスキル指導

DPPを受けた参加者の声

「ライフスタイルコーチがいてくれて大変ありがたいよ。コーチは役立つ情報を教えてくれ、目標を見失うことなくポジティブでいられるよう手助けしてくれたんだ!」

—ブルースさん

「先週お医者に行ったら全部の数値が下がっていて本当に嬉しかったわ! もう前糖尿病じゃないのよ!」

—ビビエンさん

自分の手で自分の健康と未来を変える - 今がその時です!
糖尿病リスクテストを行い、DDPプログラムがあなたにとって最適な医師にご相談ください。



PREVENT | Diabetes
HAWAII



PreventDiabetesHawaii.com