

糖尿病

啓発月間

糖尿病は、身体が食物をエネルギーに変える仕組みに長期間にわたって影響を与える健康状態です。インスリンは、血液中のブドウ糖の量を調節するうえで重要な役割を果たすホルモンです。糖尿病になると、体内で必要とされる十分な量のインスリンを作ることができなくなります。

1型糖尿病は、体が誤って自分自身を攻撃し、体内でインスリンを作ることができなくなります。1型糖尿病は通常、小児、10代の若者、若年成人において診断されます。1型糖尿病を予防する方法はありません。

2型糖尿病は、体内で十分な量のインスリンを作ることができないか、インスリンを効果的に使用できない場合に発生します。通常、2型糖尿病は成人期に発症しますが、最近では、より早い時期から2型糖尿病を発症する人が増えています。

統計

- マイノリティヘルスオフィスによる統計：
 - アジア系アメリカ人は、非ヒスパニック系の白人に比べ、糖尿病と診断される**確率が40%高くなっています**。
 - ハワイ先住民および太平洋諸島系の成人(15.6%)は、単一民族のアジア系の成人(8.0%)とすべての米国の成人(8.7%)に比べ、**より高い割合**で糖尿病を患っています。
 - 2017年～2018年では、アジア系インド人は、非ヒスパニック系の白人に比べ、糖尿病と診断される**確率が70%高くなっています**。
- パラオの**成人人口の22%**が糖尿病であり、パラオの**成人人口の14.4%**は糖尿病の診断を受けていないと推定されています(パラオハイブリッド調査、2017年)。
- マーシャル諸島の**成人の約3人に1人**が糖尿病を患っています(マーシャル諸島共和国ハイブリッド調査最終報告書、2018年)。
- 米国疾病予防管理センターによると、ハワイの成人人口の**9人に1人**が糖尿病を患っています。

リスク因子 2型糖尿病



- 座りがちな生活
- 肥満または太り過ぎ
- 45歳以上
- 家族歴: 2型糖尿病の親または兄弟姉妹がいる
- 糖尿病発症の前段階
- 妊娠糖尿病(妊娠中の糖尿病)、または体重が4.08 kg(9ポンド)以上の乳児を出産した
- アフリカ系アメリカ人、ヒスパニック系/ラテンアメリカ系アメリカ人、アメリカ先住民、アラスカ先住民。また、一部の太平洋諸島民やアジア系アメリカ人ではリスクが高くなります

徴候と症状 2型糖尿病



次のいずれかの糖尿病の症状がある場合は、血糖値の検査について医師に相談してください。

- 常にのどが渇き、空腹感がある
- 夜間の頻尿
- 何もしていないのに体重が減る
- 視界不良
- 手や足にしびれ、ピリピリ感がある
- 疲れを強く感じる
- 非常に肌が乾燥している
- 傷の治りが遅い
- これまでより感染症にかかりやすい

予防 2型糖尿病

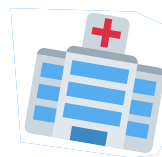
太り過ぎである場合は体重を減らしたり、健康的な食事をしたり、定期的に体を動かすなど、簡単で実績のある生活習慣の改善を行うことで、2型糖尿病を予防し、進行を遅らせることができます。
エクササイズ - 毎日30分を目標に運動をする(ウォーキング、フラダンス、太極拳)



健康的な食事 - 新鮮な果物や野菜、魚を食べ、加工食品を減らす



医師のアドバイスに従う - かかりつけの医師、コミュニティ保健センター、ハワイ先住民保健センター、または地域の診療所に相談してください



リソース

- American Diabetes Association: diabetes.org
- American Heart Association: heart.org/en/health-topics/diabetes/diabetes-tools—resources
- National Council of Asian Pacific Islander Physicians: ncapip.org/diabetes
- Pacific Islander Diabetes Prevention Program: pacificislanderpp.org/resources
- Joslin Asian American Diabetes Initiative: aadi.joslin.org/en
- Healthy Hawaii Initiative: healthyhawaii.com/prevent-diabetes-2

INFORMATION SOURCES

The Centers for Disease Control and Prevention (cdc.gov)
The Office of Minority Health (ohhs.gov)
Palau Hybrid Report (palaugov.pw)
Ministry of Health and Human Services Republic of the Marshall Islands (rmihealth.org)