世界糖尿病デーの高知城のブルーライトアップについて

１　ライトアップ実施日

令和８年 11 月 14 日（土）18 時（日没後）～22 時

２　ライトアップ場所

高知城

３　ライトアップの目的

11 月 14 日を「世界糖尿病デー」として、世界各地で糖尿病の予防、治療、療養を喚起する啓発活動が推進されています。県内でも、高知城をブルーにライトアップすることにより、糖尿病の発症予防や治療の継続などを県民に啓発することを目的としています。

４　糖尿病の状況

厚生労働省の令和６年（2024 年）「国民健康・栄養調査」によると、「糖尿病が強く疑われる人」の割合は、男性 17.7％、女性 9.3％となっています。

高知県においても、市町村国保と協会けんぽの特定健診結果から推計（令和６年度）すると、40 歳～74 歳の県民のうち糖尿病が強く疑われる人及び糖尿病の可能性を否定できない人の割合は、男性 31.3％、女性 25.0％と増加傾向にあります。

このため、県では、第５期日本一の健康長寿構想の１つめの柱「健康寿命の延伸に向けた意識の醸成と行動変容の促進」において、糖尿病を始めとする血管病の発症・重症化予防対策に取り組んでいます。

（１）糖尿病とは

食事をして血糖値が高まると、すい臓から出るインスリンが、肝臓や筋肉などの身体の組織がブドウ糖を取り込むのを促し、血糖値をちょうどよい値にコントロールします。

しかし、何らかの原因により、インスリンが十分につくられない、あるいはインスリンの効きが悪いことで、ブドウ糖が肝臓や筋肉などに取り込まれず、血糖値が高い状態のままになってしまうのが糖尿病です。放置すると、細い血管が傷み、失明や足の壊疽（えそ）、腎不全など全身に様々な影響が出てきます。

（２）糖尿病は自覚症状がなく進行していきます

喉が渇く（口渇）、たくさん水分を摂る（多飲）、尿が多量に出る（多尿）、体重が減少するなどの症状がでた時点で、すでに糖尿病が進んでいる可能性があります。

放置していると、重篤な合併症へと進行していきますので、健診結果から病院への

受診が必要と判断されながら受診していない方、自己判断で治療をやめてしまった方は、すぐに病院を受診してください。

（3）糖尿病の重症化予防と治療

・糖尿病の状態を悪化させないためには、まず生活習慣の改善が大切です。
・糖尿病は、いったん発症すると治ることは難しいですが、早く見つけて治療を継続すれば合併症を予防し、自分らしい生活を続けることができます。
・食事療法、運動療法を行ったうえで、目標の血糖コントロールが達成できない場合は、経口血糖降下薬または、インスリンを出しやすくする注射やインスリン製剤を用いた薬物療法を開始します。