

## Japanese Media Advisory

### 心臓病・脳卒中の予防で保健団体が協力 アジア系アメリカ人と太平洋諸島出身糖尿病患者の主要死亡原因に取り組む

メリーランド州ベセスダ --- アジア系アメリカ人および太平洋諸島出身者を対象とするいくつかの保健団体が、米国糖尿病教育プログラム (NDEP) および米国糖尿病協会 (ADA) と協力し、血中のブドウ糖 (血糖) に加えて血圧とコレステロールの管理を糖尿病患者に呼びかける活動に加わることになりました。これは、糖尿病患者の主要死亡原因である心臓発作や脳卒中の予防に役立つ取り組みです。

各団体は、アジア系アメリカ人や太平洋諸島出身者に対して、良い糖尿病管理とは単に血糖を下げることに留まらないことを伝える活動に加わることとなります。血圧とコレステロールの管理もまた非常に重要です。この「Take Care of Your Heart (心臓をいたわろう)」キャンペーンは、糖尿病と心臓病の強い関連を証明する新しい研究結果を反映したものです。

NDEP と ADA は、血糖、血圧、コレステロールの3つの数値に注意を向けることで心臓をいたわるように、糖尿病患者に呼びかけています。糖尿病患者の方々は、主治医その他の医療提供者に、次の3つの重要な質問をしてください。

- 私の血糖、血圧、コレステロール値は何ですか？
- 私の目標数値は何ですか？
- 目標数値を達成し維持するために必要なことは何ですか？

目標数値:

- 血糖 - A1C (またはヘモグロビン A1C) 検査の 7% 未満。年に最低 2 回はチェックすること。
- 血圧 - 130/80 以下。診察の度にチェックすること。
- コレステロール (LDL) - 100 以下。年に最低 1 回はチェックすること。

血糖管理に必要とされる方法は、血圧とコレステロールの管理にも有効です。肥満を防ぐため、健康に良い食事を取って毎日運動するようにし、処方された薬をきちんと服用してください。また、糖尿病患者の方は喫煙を避けるようにし、アスピリン療法についても医療提供者に尋ねてみてください。

NDEP は、患者用の啓発資料をアジア・太平洋の数カ国後で作成しています。資料には記録用紙が入っており、糖尿病患者が血糖、血圧、コレステロールの数値を記録するのに役立つようになっています。資料の無料コピーの注文や、糖尿病の管理についてさらに詳しく知るには、1-800-438-5383 にお電話いただくか、NDEP のウェブサイト [www.ndep.nih.gov](http://www.ndep.nih.gov) をご覧下さい。

米国糖尿病教育プログラムは、国立衛生研究所 (NIH)、米国厚生省疾病管理・予防センター (CDC) および 200 の公私の協力組織の共同主催で運営されています。