

改めて
考える

糖尿病の恐しさ

糖尿病とは、インスリン（血糖調整ホルモン）の作用不足が起こり、常に血糖値が高くなってしまいう病気です。自覚症状が現れにくいので、気付かないうちに全身に合併症が起こる場合があります。

▶糖尿病になる原因は？

糖尿病になる原因は、遺伝などもありますが、多くが**生活習慣**によるものです。

糖尿病になりやすいかどうか以下の項目にチェックしてみましょう。チェックの数が多い方は予防のため生活習慣を改善していくよう心がけていきましょう。

- 太っている
- お酒をたくさん飲む
- 食べ過ぎている
- 脂っこいものが好き
- 甘いものが好き
- 早食いである
- 夕食が遅く極端に多く食べる
- 食事時間が不規則
- 家族や親戚に糖尿病の人がいる



- 野菜や海藻類をあまり食べない
- 朝食は食べない
- たばこを吸う
- 運動不足である
- ゆっくり休めない
- ストレスがたまっている
- 血圧・中性脂肪の数値が高い
- 妊娠中に血糖値が高いと言われたことがある



▶糖尿病を予防するためには？

①健康体重の維持

適正体重＝身長(m)×身長(m)×22



②1日3回、規則正しく主食・主菜・副菜のそろった食事をする



③野菜・海藻をたっぷりとり

→血糖の上昇を穏やかにする働きがある食物繊維を積極的にとりましょう



④お菓子や甘い飲み物、お酒を控える

→間食の食べ過ぎ、多量飲酒はエネルギーのとり過ぎにつながります



⑤運動習慣をつける

→インスリンの働きが良くなり血糖値が下がりやすくなります



⑥健診を受ける

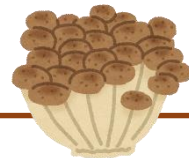
→自覚症状が出にくいので定期的な検査が大切です



▶糖尿病の3大合併症は？

糖尿病が進行すると、5～10年後には糖尿病特有の症状が現れます。糖尿病3大合併症は「しめじ」と言われます。

- し** 神経障害 **知覚障害**や**運動障害**、自律神経系の異常から**手足のしびれや痛み**、**下肢の麻痺**などが起こります。
- め** 目の網膜症 目の血管が詰まったり破れたりして出血しやすくなり、視力が落ちて**失明**することもあります。
- じ** 腎症 腎臓の糸球体がダメージを受け、老廃物を十分にろ過できなくなり、最終的に**人工透析が必要**になってしまいます。



▶糖尿病の3大合併症を防ぐには？

☆早期発見・早期治療

健診を毎年受診しましょう。

☆定期的な通院

血糖のコントロール状況を検査で確認・投薬・生活習慣の改善状況の確認を行い、分からないことは積極的に医師さんに相談しましょう。

☆生活習慣の見直し

食事・運動・飲酒などの状況を見直し、できることから一つずつ取り組みましょう。