



糖尿病とは・・・？

血液中のブドウ糖が異常に増えて、全身の臓器に障害を起こす病気です。

糖尿病の原因

体質や、カロリー過多、運動不足、肥満などが原因で、インスリンの分泌量が減ったり、働きが低下する事により生じます。

糖尿病には1型と2型があります。中高年に多く、生活習慣病とされるのは2型で、95%が2型の糖尿病です。1型は膵臓のインスリンを出す細胞が壊されてしまう病気で、若い方を中心に幅広い年齢で発症します。全体の5%です。

発症後の主な症状

このような病状があれば病院受診を！！



のどが渇く



視界がかすむ



疲れやすい



尿意が増える



神経痛



大食いになる



体重が減る



歯の病気

月経異常 など・・・



自覚症状もなく、普通に生活できているから大丈夫と思っていても、知らない間に病状が進行していきます。進行して、合併症を発症しないためには早期発見と治療が必要です。

怖いのは合併症

血糖値が高い状態が続くと、身体のいたる所で、細い血管が詰まって、深刻な合併症が起こります。

3大合併症

し ⇒ 神経症（糖尿病神経障害）

め ⇒ 眼 症（糖尿病網膜症）

じ ⇒ 腎 症（糖尿病腎症）

三大合併症が出現する順番は、この「し→め→じ」の順で出てくるといわれています。



合併症予防

①栄養バランスの良い食事

- 塩分は控えめ、薄味に（醤油、味噌、塩を控え、レモンや酢など利用する）
- 油脂の摂り過ぎと過食に注意（フライや天ぷら等は極力さけて、食べ過ぎないように）



②運動

毎日少しずつ続けられる運動、ウォーキングなどの有酸素運動



③趣味で気分転換

- 没頭できる、趣味を持つ
- ストレスをためない事



④定期健診を受ける

糖尿病は治る病気ではありません。定期的な通院や、検査が必要です。



☆高血糖や低血糖にも注意しましょう

高血糖になると・・・

- はげしいのどの渇き、脱水、悪心嘔吐、ショック症状、昏睡

低血糖になると・・・

- 手足の震え、冷汗、動悸、めまい、呂律障害、痙攣、意識消失

～おわりに～

60歳を超えると、5人に1人は糖尿病とされています。糖尿病は、生活習慣を見直し、きちんと血糖コントロールをすれば恐れる病気ではありません。まずは、病院を定期的に受診し、指導を受けることが大切です。