

5 月



糖尿病について



糖尿病は膵臓から分泌されるインスリンが十分に働かないことにより、血液中のブドウ糖の濃度(血糖値)が多くなりすぎる病気です。初期には自覚症状がほとんどありませんが、進行すると動脈硬化が進み、全身の様々な臓器が侵されてしまいます。

三大合併症

放置すると確実に進みます！！

糖尿病網膜症

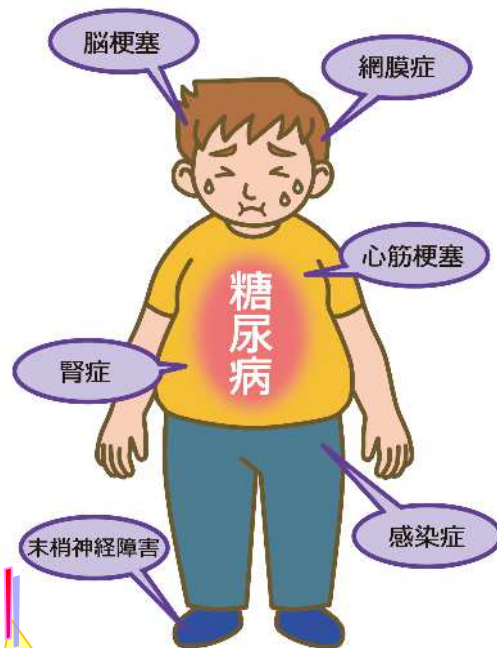
- ・目の網膜の血管が傷ついて起こる。
- ・失明につながるおそれがあり、症状が現れた時にはある程度進行しているため定期的に眼科での検査が必要。

糖尿病性腎症

- ・腎臓の血管が傷ついて腎機能が低下する。
- ・悪化すると腎臓移植や人工透析が必要になり生活に大きな負担がかかる。

糖尿病神経障害

- ・末梢神経に障害が起こり、手足のしびれ、痛み、感覚の麻痺などが起こる。
- ・傷ができて気付きにくいいため、その部分の細胞が死んで腐敗することがある(壊疽)。悪化すると足や指の切断が必要な場合もある。



予防のポイント

- ・摂取エネルギー量を摂り過ぎない
- ・運動をする
(今より 10 分多く体を動かしましょう)
- ・アルコールを摂り過ぎない
(適量は 1 日 1 合まで、週に 2 日は休肝日を！)
- ・タバコを吸わない
- ・野菜や大豆製品、海藻、きのこなどを多く摂る



特に！！

砂糖の入った飲み物を日常的に飲む習慣のある人は糖尿病のリスクが高まります。肥満も糖尿病のリスクを高めますが、日本人では痩せていても糖尿病になりやすい人がいるので肥満や過体重のない人でも注意が必要です。

糖尿病は初期にはほとんど自覚症状がありません。症状が出たときには糖尿病が進行してしまっていることが多いです。年に 1 回は健康診断を受け自分の血糖値を確かめるようにしましょう！



JA熊本厚生連健康管理センター

施設所長
粟津 雄一郎

TEL 096 (328) 1256 FAX 096 (328) 1229