



糖尿病について



糖尿病とは...

血糖値を下げるためにすい臓から分泌されるホルモンであるインスリンが分泌されなくなって起こる「1型糖尿病」と、食べ過ぎや運動不足、肥満などによりインスリンの効きが悪くなって高血糖が慢性的に続く「2型糖尿病」があります。日本の患者の約9割は「2型糖尿病」と考えられています。

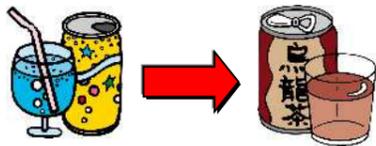
高血糖状態を放置すると...

高血糖が続いても、自覚症状がないことも多いため見過ごされがちですが、放置すると血管が傷つき全身に合併症を起こします。特に神経障害、網膜症、腎症の三大合併症が代表的です。

糖尿病が原因で人工透析になる方も多く、健診で高血糖を指摘されたら放置せず、食事や運動に気を付けて血糖をコントロールすることが大切です。熊本県は透析患者が多く、人口あたりの透析患者数は全国で2番目に多い県です。(一般社団法人日本透析医学会 2016年データより)

食生活改善のポイント

- ・ 麺類 + 丼物など炭水化物の重ね食いに注意する。
- ・ ゆっくりよく噛んで食べる。
- ・ 砂糖入り飲料を飲みすぎない。
- ・ 腹八分を意識する。
- ・ 間食はだらだら食べず、量を決めて食べる。
- ・ 野菜から先に食べる。



今より 10 分多く体を動かしましょう

活発に体を動かし、エネルギー消費量や筋肉量を増やすことが高血糖を改善することにつながります。

まずは1日当たり、10分多く体を動かしてみましょう。

日常生活の中でできることを見つけることが継続のコツです。



糖尿病は初期の段階では自覚症状がありません。自分の血糖値の状態を知るために、年1回の健康診断を受けましょう。



JA熊本厚生連健康管理センター

所長 粟津 雄一郎

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