

糖尿病について知ろう!



暑さも一段落した秋は、
過ごしやすく、そして様々なこと
に挑戦しやすい季節でもあります。

秋といえば、食欲の秋、スポーツの秋、
読書の秋という風によく表現されますが、みな
さんはどの秋ですか? ここで気をつけたいのは「**食欲の
秋**」です。これから美味しい食べ物がたくさんできて
ついつい食べすぎてしまいがち! 今回は知ってそうで知ら
ない「**糖尿病**」について10月、11月で紹介します。

糖尿病 とは?

「**インスリン**」というホルモンの量が不足したり、働きが
悪くなることにより、血液中のブドウ糖(血糖)が多
なりすぎた状態(高血糖状態)が長く続く病気です。

糖尿病には大きく分けて2つのタイプがあります

- 1型糖尿病** すい臓のB細胞が破壊され、インスリンがほとんど分泌できなくなる
- 2型糖尿病** インスリンの分泌量が不足したり、働きが悪くなる

どんな人が 糖尿病になるの?

遺伝的な体質に
環境的な要因が加わって
発生するといわれています

家族や親戚に
糖尿病の方がいる

遺伝的体質

環境的要因



食べすぎ、ストレス、運動不足、肥満



どんな症状？

(ほとんどの人が無症状)



疲れやすくなる



体重が減少する



すくにおなかがすく



のどが渇く



トイレが近い



どうして、糖尿病は怖いのか？

「高血糖状態が続くだけなら別にいいのでは...?」と思うのは **ダメ** です!!
糖尿病をそのままにしておくと、さまざまな **合併症** を引き起こしてしまいます。

細小血管障害 (3大合併症)

糖尿病網膜症 (もうまくしょう)

網膜の血管に障害が起こり、視力障害の引き金になります。

糖尿病腎症 (じんしょう)

腎臓の働きが低下し、腎不全に至ると **血液透析** が、必要になります。

糖尿病神経障害 (しんけいしょうがい)

手足のしびれや痛みなど、末梢神経障害の自覚症状があらわれます。

大血管障害

脳梗塞 (のうこうそく)

脳に血液を送る血管がつかると、**脳梗塞** が起こります。

狭心症・心筋梗塞 (せうしんしょう ひきんこうそく)

心臓の血管が動脈硬化などのために細くなると **狭心症**、血管が完全につまってしまうと **心筋梗塞**。

末梢動脈疾患 (まっしょうどうみやくしつかん)

足の太い血管で動脈硬化が起こり、血液が流れにくくなります。悪化すると、**壊死** や **切断** に。

★ 合併症の発症・進展を遅らせるためには、薬物療法はもちろんのこと、

食事療法 **運動療法** などを併せて継続して行うことが重要です!!

次回は、糖尿病に関する「**検査値の見方**」, 「**食事と運動**」について紹介します。

