

糖尿病の恐ろしさは 三大合併症



秋も一段と深まり、日だまりの恋しい季節となりました。

みなさんは知っていますか？
11月14日は「世界糖尿デー」!!

糖尿病にはさまざまな合併症があります。
実際には知らないこともたくさんあるのではないのでしょうか。
今月は「糖尿病の合併症」について紹介します。

★糖尿病とは？★

血液中のブドウ糖の値(血糖値)が高くなっている状態
血糖値が上がってしまう原因は血糖値を減らす唯一のホルモン
インスリンが足りなくなったり、うまく働かなくなったりするためです。

★なりやすい人とは？★

「**遺伝的な体質**」と「**生活習慣**」が加わって発症するといわれています。

The diagram illustrates three main factors contributing to diabetes:

- 遺伝的体質 (Genetic Predisposition):** Represented by a family of three (father, mother, and child) connected by a horizontal line, with a medical cross symbol next to them.
- 運動不足 (Lack of Exercise):** Represented by an illustration of a person sitting at a desk with a computer, looking tired.
- 食べ過ぎ (Overeating):** Represented by an illustration of a person eating a large meal with a bowl of food and a drink.



なぜ恐ろしい？

糖尿病は自覚症状がないまま進行して、合併症を起こします。

●糖尿病網膜症

目には多くの血管が走っています。

しかし糖尿病になると網膜の血管が詰ったり、破れたりしてしまいます。初期の段階では自覚症状がほとんどありません。一部分が暗くなる視野が狭くなるなどの症状が出現し最悪の場合は失明することがあります。



自覚症状がなくとも定期的に眼科を受診しましょう



●糖尿病神経障害

神経障害だけは初期のうちから手や足のしびれの症状から立ちくらみ、上半身だけ汗をかくななどの症状が現れ、個人差が大きいのが特徴です。

症状や気になることがある時は早めに先生に相談しましょう

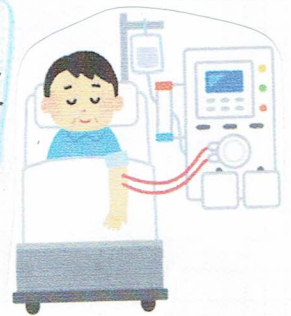


進行性であり、治療も困難なことから大きな問題となっています。

●糖尿病腎症

自覚症状がないまま進行します。腎臓機能の障害を引き起こしタンパク尿やむくみが現れてきます。進行すると慢性腎不全の状態となり

早期発見のためには、定期的に腎臓の機能を検査する必要があります



さらに悪化すると人工透析が必要になってしまいます。

ポイント 糖尿病になりにくい **生活** **食生活** をみなおしましょう



適度な運動

バランスの良い食事



ストレスをためこまない

しっかりと睡眠

