

糖尿病って

人間が食べたり飲んだりした食物から作られるブドウ糖は、体の隅々の細胞に運ばれて、エネルギーになります。この体内のブドウ糖の量を「インスリン」というホルモンがコントロールしています。このホルモンが、不足したり働きが悪くなると、ブドウ糖が血液のなかにあふれてしまう。これが「糖尿病」です。

糖尿病の種類：いくつかある中で、日本人に多いのは生活習慣病の代表といわれる2型糖尿病でインスリンの出る量が少ない・インスリンの働きが悪いタイプです (95%以上)。

糖尿病の人ってどのくらいいるの？ (ここ10年間で1.6倍)

厚生労働省の「2007年国民健康・栄養調査」で、糖尿病の疑いがある成人が予備軍も含めて推計で2210万人もいることが分かりました。

糖尿病を防ごう

合併症：糖尿病で一番怖いのは、合併症です。

血糖コントロールをしないしていると、罹ってから10～15年でこれらの合併症が出てきます。

糖尿病神経障害

手足のしびれ、「けが」や「やけど」の痛み気づかない、筋肉の萎縮、筋力の低下や胃腸の不調、立ちくらみ など

糖尿病網膜症・白内障：視力低下・失明

糖尿病腎症：腎臓でだんだんにおしっこが作れなくなります。最後は、週に2～3回、病院などで人工透析を受けるようになるので、日常生活に大きな影響を及ぼします。



チェックしてみよう

糖尿病にかかりやすいかどうか

- ・太っている
- ・食べ過ぎている
- ・野菜や海藻類をあまり食べない
- ・朝食は食べない
- ・おやつは必ず食べる
- ・お酒やドリンク剤をたくさん飲む
- ・脂っこいものが好き
- ・甘いものが好き
- ・夕食が遅く量が多い
- ・運動不足
- ・ストレスが多い
- ・ゆっくり休めない
- ・40歳以上である
- ・食事時間が不規則
- ・妊娠中に血糖値が上がったことがある
- ・家族や親戚に糖尿病の人がいる

糖尿病にかかっているかも

- ・このごろ太ってきた
- ・食べても食べてもやせる
- ・食欲がありすぎていくらでも食べられる
- ・下腹部がかゆい
- ・立ちくらみがある
- ・手足がしびれたり、ピリピリする
- ・とても喉がかわく
- ・視力が落ちた気がする
- ・おしっこの回数が増えて、量も多い、出にくい
- ・疲れやすい
- ・尿のにおいが気になる
- ・全身がだるい
- ・甘いものが欲しくなる
- ・ちょっとしたやけどや傷の痛みを感じない
- ・足がむくむ、重くなる
- ・肌がかゆい、かさつく

糖尿病を防ぐには

肥満を防ぐことが最大のポイント

BMI = 体重 (kg) ÷ 身長 (m) ÷ 身長 (m)

25 以上・・・肥満



適切な食事と適度な運動

糖尿病を防ぐ食事

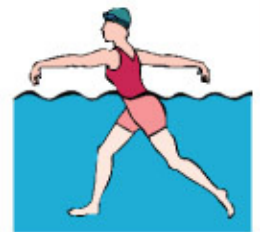
食べ過ぎないことと、栄養のバランス

- * 野菜はたっぷりとうろろ
- * 食事は決まった時間に、時間をかけて
- * 甘いものや脂っぼいものは食べ過ぎない
- * ひとり分ずつ、取り分けて食べよう
- * 薄味にしよう
- * ながら食いはやめよう
- * 多いときは残そう
- * お茶碗は小ぶりのものを
- * 調味料はかけず小皿にとってつける
- * 食品のエネルギーを知ろう

無理のない、適度な運動。

運動の工夫(1日に、20 - 30分)

- 外出するとき、少しだけ早めに歩く
- 遠回りして歩く距離を増やす
- 買い物は歩いて、買いだめをせずこまめに行く
- 3階までなら階段を使う
- 1日1万歩を目標に歩く
- 週に1度くらいは、隣の駅まで歩いてみる
- 周囲の風景などを楽しみ、観察しながら歩く
- テレビを見ながら、ストレッチをする
- 泳げなくても、水中を歩く



糖尿病の検査 「まず、検診などで血糖値をきちんと把握することが重要」

かかりつけ医・人間ドック・職場の健康診断・特定健診などで

血糖値とヘモグロビンA1cの測定

(約1ヵ月間の血糖のコントロール状態を反映)



血糖値が高いっていわれたら

まずは、かかりつけ医を決めて定期的な診察と血糖値とヘモグロビンA1cの検査

そして 食事や運動など日常生活の改善とともに、週一回は体重測定を。

血糖値が安定してきても要注意。油断すると再び血糖値が上がってしまう事もあります。安心することなく健康診断は毎年必ず受けるようにしましょう。

「医療情報検索システム(ぐんぐんサーチ)」

パソコン <http://search.gunma.med.or.jp/gen/>
 携帯電話 <http://search.gunma.med.or.jp/imode/>



在宅当番医



<http://shibukawa.gunma.med.or.jp/i>

☆編集後記☆

年2回(4月・11月)発行いたします。

地区内住民の皆様、適切な医療情報をお届けしていきたいと考えております。医師会からの情報提供だけでなく、皆様からのご感想・ご提案・ご要望なんでも結構です。右記までご投稿お待ちしております。医師会HPも、あわせてご利用ください。

次号予告 特集：認知症

(社) 渋川地区医師会 渋川市金井 356
 Tel : 0279-23-1181 Fax : 0279-23-7253
 HP : <http://shibukawa.gunma.med.or.jp/>
 E-mail : of_shibu@mail.gunma.med.or.jp