



糖尿病について



過食や運動不足がもたらす現代病で、日本では40歳以上の10人に1人は糖尿病ということである。糖尿病とは自覚症状無しに合併症を引き起こす病気で網膜症、腎症、神経障害が三大合併症です。高血糖になると動脈硬化を促進する為、心筋梗塞や脳梗塞の危険性も高まります。細菌に対する抵抗力も弱くなりますので注意が必要です。

糖尿病とは

糖尿病は血液中のブドウ糖が増える病気です。血液中のブドウ糖を『血糖』、その濃度を血糖値と言います。糖尿病であるかどうかは血糖値が基準になります。

なぜ糖尿病になるの？

ご飯やパンに含まれるブドウ糖は人間が生きるために必要不可欠なエネルギー源であることは周知の事実です。そのプロセスは糖代謝といいます。それがうまくいかないと糖尿病になります。通常で

は膵臓から分泌されるインスリンというホルモンが血糖値を一定に保っています。しかし肥満や運動不足、過食によりインスリンの分泌が悪くなるのです。また怪我や手術などの肉体的ストレスやインスリンの作用を弱めます。そのほかには加齢によって、膵臓の働きが弱まったり、副腎皮質ホルモン剤や血圧降下剤などの特定の薬の服用が原因になったり、妊娠も引き金になることもあります。また近親者に糖尿病の人がいる場合もなりやすい体質といえます。

糖尿病を引き起こす原因

- ・ 肥満 ・ 食べすぎ ・ 運動不足
- ・ ストレス ・ 加齢 ・ 妊娠
- ・ 遺伝的要素

糖尿病は早期発見、早期治療が必要

～ 自覚症状が現れにくい病気なので最低でも年に一回の定期健診を！！

糖尿病の自覚症状

- ・ 尿の量が多くなる ・ のどが渇く
- ・ 身体がだるい ・ よく食べるわりに体重が減る等

合併症によるおもな自覚症状

目がかすむ 化膿しやすい 傷が治りにくい 手足が痺れる又は痛い
立ちくらみがする 陰部のかゆみがひどい 足がむくむ

食事の注意点

食べすぎ、飲みすぎ、肥満に注意

- 1．低カロリー食品を多く摂る。こんにゃく、海草、きのこ、野菜など
- 2．1日3食規則正しく。『まとめ食い』をするとインスリンの需要量が増え膵臓に負担がかかります。
- 3．砂糖は出来るだけ控えめに
- 4．塩分を控えめに。合併症の高血圧を予防するためにも
- 5．コレステロールや飽和脂肪酸を含む食品は動脈硬化予防に控える
- 6．食物繊維を多く含む食品を摂る
- 7．ビタミンやミネラルを多く含む食品を摂る

急性の合併症では昏睡状態に陥ることがあります。患者さんが意識を失った時には一刻をあらそいますので救急車を呼びましょう！！