

糖尿病



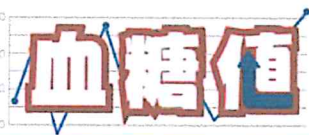
国内成人、6人に1人が糖尿病の疑い NO.6

【糖尿病とは】

- 糖尿病は、血液中の糖分が基準より高い状態が続くことを言います。
- 特に2型糖尿病(インスリン分泌異常やインスリン抵抗性といった遺伝子異常に生活習慣病の影響が加わった糖尿病)が増えています。
- 糖尿病は、膵臓から出るインスリンというホルモンの働きが低下して起こる病気で、脳卒中や心臓病のような死に至る病気の原因にもなります。
- 糖尿病は、高血圧や高脂血症といった他の生活習慣病があるとそちらの病気もひどくなります。
- インスリンの働き以上に食べ過ぎると、血中の糖分が利用されずに残り、尿に混じって出て行きます。
- 糖尿病は発症初期にはほとんど自覚症状がありません。(軽視していると全身に及ぶ重大な合併症を招きます)

【合併症】

糖尿病性動脈硬化、網膜症、腎症、神経症など。細い血管の障害や動脈硬化の進展など全身の血管系や神経が痛んだり、インポテンツになったりします。(悪化すると失明や四肢切断を引き起こします。)



基準値
空腹時血糖値 110mg/dl 未満
2時間血糖値 120mg/dl 未満

＜糖尿病診断基準＞(日本糖尿病学会)

- 1、随時血糖値200mg/dlが確認された場合。
 - 2、早朝空腹時血糖値 126 mg/dl以上が確認された場合。
 - 3、75g ブドウ糖負荷試験で2時間値 200mg/dl 以上が確認された場合。
- 1~3のいずれかに該当する場合は[糖尿病型]と判定され、別の日に検査して1~3のいずれかで「糖尿病型」が確認されれば「糖尿病」と診断します。
- また、「糖尿病型」を示し、下記のいずれかの症状をお持ちの方は、1回の検査で糖尿病と診断されます。
- ① 糖尿病の典型的症状(口渴、多飲、多尿、体重減少)
 - ② ヘモグロビン A1c(HbA1c) ≥ 6.5
 - ③ 過去に高血糖を示す検査データがある。
 - ④ 糖尿病網膜症がある。
 - ⑤ 過去に糖尿病と診断された病歴などの資料がある。



【糖尿病のサイン】

やたらと**のどが渇く**・**疲れ**やすく**無気力**・**尿量**や**回数**が増えた・**体重**が減ってきたなどの症状がある方は一度検査してみましょう。



大成会広報室

糖尿病を招く悪習慣

「食生活」

＜血糖値が高い場合の注意＞

- 「過食」、「糖質の過剰」、「食物繊維が毎食摂れていない」などの確認をしましょう。
- 糖質は、麺類やカレーライスなどの味付きの主食、菓子、ジュースなどが多くないかを確認しましょう。

糖尿病予防

- 糖の消化吸収をゆっくりする働きのある「ネバネバ・ヌルヌル食品」や血糖上昇を抑える働きのある食物繊維などを摂るよう心がけましょう。



ウォーキング

週末のまとめ運動より
毎日のウォーキング
深呼吸で、筋肉緩めて
リラックス

肥満

アルコール、
果物の摂り過ぎ
NO!

甘い物は食べてはいけないのではなく、一日の総摂取カロリーと考え、その分他のものを控えましょう。