

# 「糖尿病ってナニ？」

## 糖尿病とは

誰でも食事をするると一時的に血糖値が上がります。

そこで、すい臓からインスリンというホルモンが分泌されることで上がった血糖値が正常値に戻ります。ところが、インスリンの分泌量が少なかったり、インスリンが分泌されてもうまく作用しなかったりすると血糖値が高いままの状態となります。

これが糖尿病です。糖尿病には大きく1型糖尿病と2型糖尿病があります。

### 1型糖尿病

自分の体の中でインスリンを作ることができなくなり、高血糖状態が続きます。そのためインスリン注射が不可欠です。小児や若年者に多いです。

### 2型糖尿病

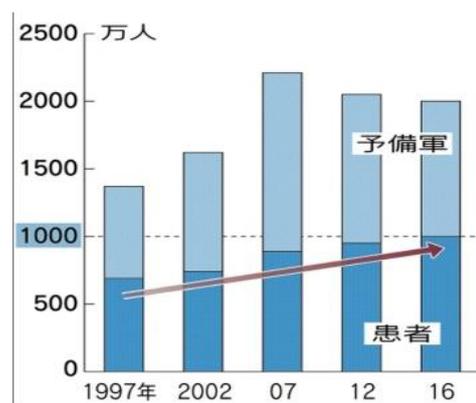
遺伝的な要因に運動不足や食べ過ぎなどの生活習慣が加わり、発症されると考えられています。食事療法と運動療法が基本となり、内服薬やインスリン注射を併用する場合があります。中年者以降に多いが学童期の小児にも多い。糖尿病患者の8割が2型糖尿病といわれています。

糖尿病患者は  
約1000万人!!!  
約10人に1人の割合

### 糖尿病の自覚症状

- ・多尿
- ・疲れやすい
- ・体重が減る
- ・水分を多くとる(多飲)
- ・空腹感が強く、たくさん食べる・手足がしびれる、足がつる

糖尿病患者の予備群の推計



## 糖尿病の合併症

糖尿病の合併症には「しめじ」と「えのき」があります。

**し…神経障害**

(手足のしびれ、こむら返り)

**え…壊疽**

(足が腐る)

**め…目の症状**

(網膜症→失明)

**の…脳卒中**

**じ…腎臓の症状**

(腎症→透析)

**き…虚血性心疾患**

(狭心症、心筋梗塞)

「しめじ(細小血管障害)」は「**糖尿病 3 大合併症**」と呼ばれています。

「えのき」は糖尿病予備群の段階からより注意が必要です

## 糖尿病との上手な付き合い

- ① 定期検査で自分の病状をチェックしましょう。
- ② 食事は1日3回均等に、栄養のバランスを考えて、食べすぎやまとめ食いは避けましょう。
- ③ 砂糖など糖分の摂りすぎに注意しましょう。
- ④ 楽しんでできる運動を毎日続けましょう。
- ⑤ ストレスをためないようにしましょう。
- ⑥ 薬は主治医の指示通りにきちんと服用または注射をしましょう。
- ⑦ 治療を生活の一部とし気負わずに根気強く続けていきましょう。