

テーマ 『糖尿病』 について

糖尿病とは、すい臓で作られるインスリンというホルモンの作用が不足すると、食事として体内へ入ったブドウ糖を利用できず、血液中のブドウ糖濃度（血糖値）が高い状態が続くことを言います。

どんな症状？

初期の段階では自覚症状がない場合が多く、あらわれた時にはすでに高血糖状態であることが多いです。

- のどの渇き
- 多飲
- 多尿(トイレが近い、量が多い)
- 体重減少
- だるい
- こむら返りなど



治療は？

- **食事療法**が基本です！！
→適切なエネルギー摂取量に抑えましょう。食品交換表の利用もお勧めします。
- **運動療法**
→日常でできるもの、軽い運動から始めましょう。合併症の進行により制限される方もいますので、主治医に確認して下さい。
- **薬物療法**
→食事や運動療法で不十分な時、血糖を下げる飲み薬やインスリン注射が必要になることもあります。



こんな人は糖尿病に要注意！！

- ◆45 歳以上である
- ◆運動不足である
- ◆血縁者に糖尿病がいる
- ◆妊娠糖尿病か巨大児の出産の既往がある(女性の場合)
- ◆高血圧がある
- ◆脂質異常症がある
- ◆現在肥満体型であるもしくは過去に肥満であった
- ◆心血管疾患の既往がある
- ◆喫煙している
- ◆習慣的な飲酒がある



糖尿病になりにくくするには？

- ◆肥満がある方は減量を心掛けましょう。
- ◆運動習慣をつけましょう。
合計して週 150 分行うだけでも効果があると言われています。
- ◆禁煙しましょう。
- ◆適正な飲酒量を心がけましょう。
ビール・酎ハイ(度数 5%)であれば 500ml
ワイン・日本酒(度数 15%)であれば 1 合(180ml)
焼酎(度数 25%)であれば 110ml
ウイスキー(度数 43%)であればダブル 1 杯(60ml)
- ◆高血圧や脂質異常症がある人は専門医療機関で治療しましょう



気になることがありましたら、早めに医療機関を受診してください。