

生活習慣病特集 #1 糖尿病について

今号から3号にわたって生活習慣病（糖尿病・高血圧・脂質異常症）について特集します。

まずは第一弾として、いまや成人の5人に1人が罹ると言われている糖尿病についてです。一度かかってしまうと治癒するのが難しく、医者まかせでは良くならない病気でもあります。

病気をきちんと理解し、そのうえで食事や運動を行い、自分でコントロールしなければ、改善することができません。この機会に、日々のライフスタイルについて考えて直していませんか？

糖尿病とは？

【血液に含まれる糖分（血糖）が多くなる病気】

血液中にブドウ糖という物質が溜まり、増え過ぎてしまう・・・

この状態が長く続くと、細い血管を傷つけてしまい、

その結果、様々な合併症を引き起こしてしまう病気です。

重要な役割をしている、すい臓から分泌されるインスリン⇒血糖値を

一定に保つホルモンが不足したり、働きが悪くなった状態を代謝異常といいます。

糖尿病はこの代謝異常が原因です。

1型と2型があり、主に遺伝、肥満、過食、運動不足、ストレスなどが原因とされています。



糖尿病が引き起こす合併症とは

初期症状には自覚症状はありません！！

高血糖の状態が長く続くと血管や神経がダメージを受けてさまざまな合併症を引き起こします。

【3大合併症】

●糖尿病神経障害

足の痺れ、痛み、立ちくらみ、下痢、便秘、排尿困難

●糖尿病網膜症

眼底出血、毛細血管瘤 **重症化すると⇒失明**

●糖尿病腎症

蛋白尿、むくみ、**重症化すると⇒人工透析**

他にも心臓病や脳卒中、動脈硬化を引き起こすともいわれています

こんな症状がある方は要注意

- ☐ のどが異常に渇く
- ☐ 尿の量が増える
- ☐ 疲れやすく、だるい
- ☐ 体重が減る

