

保健師だより

11月14日は『世界糖尿病デー』

日本にいる糖尿病患者は約316万人、強い疑いのある人や予備軍は約2000万人に上るといわれています。糖尿病は初期症状がないため、気がつかない間に進行し、多くの合併症を起こす恐ろしい病気です。



糖尿病

① 1型② 2型③その他④妊娠糖尿病に分けられます。

生活習慣が影響するのは2型糖尿病です。

糖尿病は血液中で糖分(血糖)が異常に増える病気で、全身の血管を傷つけます。

原因

加齢、肥満、運動不足、過度の飲酒、喫煙、ストレスなど

症状

尿の量が増える、のどが渇く、食べているのに痩せる、疲れやすいなど。

初期症状はほとんどなく、症状が現れた時は進行した状態と考えられます。

合併症

とくに細い血管が集中している腎臓、目、神経に合併症が起こります。

また、太い血管に障害が出ることで、脳梗塞や心筋梗塞などの重大な病気につながります。



糖尿病性腎症

高血糖が続くことで腎臓機能が低下。進行すると透析が必要となる場合があります。

糖尿病性網膜症

目の奥の血流に障害が起こり、視力が低下。気づきににくく失明する可能性もあります。

糖尿病性神経障害

神経の血行障害により、感覚・運動神経障害が起こります。しびれや感覚の鈍りから始まり、けがをしても気づかず重症化する場合があります。

予防法

生活習慣・食習慣を整えましょう。また、年に1回健康診断を受診し、体の状態を確認することも大切です。

糖尿病と診断された場合は、定期的に受診して合併症を予防しましょう。

食事

- ・ 1日3食バランスよく食べ、間食は控える
- ・ 食物繊維を含む食品から先に食べ、血糖値の上昇を緩やかに
- ・ 食べ過ぎを予防し、腹八分目を心がける
- ・ 早食いを予防する



運動

- ・ 有酸素運動を毎日少しずつ続ける
- ・ 軽めの運動や、階段を使うなど、朝晩15分ずつの運動でも効果的

食事や運動のほか、普段から睡眠を十分にとり、ストレスをためないように心がけましょう。



あすてらす健康相談室の案内

健康相談(予約制)、血圧測定、検尿などを行っています。お気軽にお越しください。☎72-6682
毎週月～金曜日 午前9時～11時/午後1時～4時(あすてらす休館日を除きます)

●問合せ先 健康課健康推進係☎72-6666