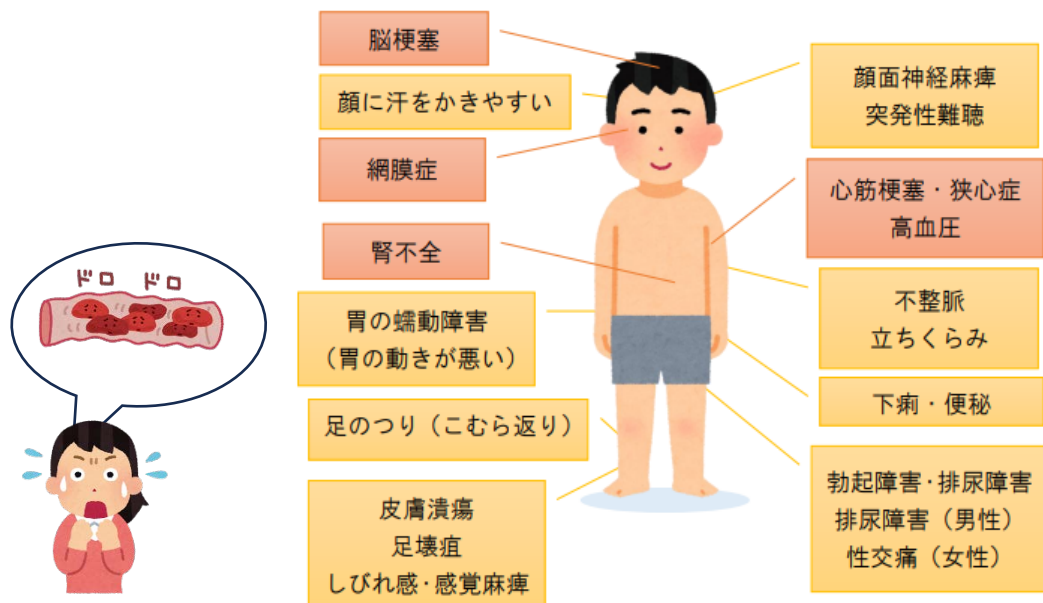


# 糖尿病は血管の病気です

血糖値が高い状態が続くと全身の様々な臓器に障害を起こします

食べ過ぎ、運動不足、肥満、ストレス、病気によるものなど様々な理由で血糖値は上がります。血糖値が高い状態が長期間続くと、全身の血管が傷み様々な合併症を引き起こします。



## 《覚えておきたい3つの合併症》

### ①神経障害

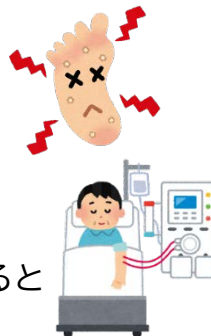
足のしびれや感覚障害、便秘や立ちくらみなどおこします。

### ②網膜症

目の血管が傷害され、進行すると失明することがあります。

### ③腎症

症状もなく腎臓の働きが弱っていき、腎不全や尿毒症になると人工透析を必要とします。



# 健康新聞

2024年  
4月号



新年度を迎えました。出会いと別れの季節です。悪い生活習慣とはお別れして健康な体作りのためにできる事を考えてみませんか。

筑後市立病院  
糖尿病委員会発行

食事をすると血液中のブドウ糖（血糖）が増えます。インスリンというホルモンの働きによってブドウ糖は体のエネルギーとして使われたり、貯蔵されることで血糖値下がります。血糖値が高い状態が長期間続くと、様々な合併症を引き起こします。

血糖値を下げるホルモンは  
インスリンだけ！！

インスリンが不足した状態になってしまうと注射や薬で補う必要があります。



## 今月のおやつ イチゴ大福

カロリー：約 160kcal  
炭水化物：40g  
塩分：0.1g  
脂質：0.5g  
たんぱく質：約 3g

和菓子は脂質が少なくヘルシーなイメージがありますが、あんこや餅は糖質が多く血糖値が上がりやすいので要注意です。

外来糖尿病教室の  
お知らせ  
5月7日(火)  
13時～14時

「血糖スパイクを起こさないためには」  
「食後の高血糖もう怖くない」  
予約・お問い合わせ  
内科外来  
0942-53-7511(代)

試食会のお知らせ

5月23日(木)

12時～(受付)

「糖尿病とともに」  
「検査値について知ろう」

参加費：550円

予約・お問い合わせ

栄養管理室

0942-53-7511(代)