

# 健康新聞 4月



新しい季節の到来です。今年は桜の開花も早く、いつもより暖かい春を迎えました。新型コロナも落ち着き、通常の生活を取り戻しつつあります。気持ちも新たに、新しいことにチャレンジしてみるのも良いですね。運動習慣、食習慣を見直して、糖尿病の合併症を起こさず毎日を元気に過ごせる1年にしましょう。糖尿病の一番の治療は、自分を知ること、病気を知ることです。

今月のテーマ  
「糖尿病とは  
どんな病気ですか？」



## 糖尿病とはどんな病気？

ブドウ糖は、体の細胞の最も大切なエネルギー源です。ブドウ糖はインスリンにより体の細胞に取り込まれ、エネルギーとして利用されています。

インスリンが不足したり、インスリンが効きにくい状態（肥満・運動不足など）になるとブドウ糖が、細胞に取り込まれず、血液中にあふれた状態になります。

この血糖値の高い状態が長期間続くと、糖尿病になり、様々な合併症が出現します。

**糖尿病で怖いのは、合併症です！！**

**高血糖を管理して合併症の発症や進行の  
リスクを減らす事が大切です**



## 糖尿病の症状

糖尿病の初期では自覚症状はほとんど現れません。

高血糖状態が続くと、、、  
喉が渇く、水をよく飲む  
尿の回数が増える  
体重が減る  
疲れやすくなるなど症状が出てきます



## 糖尿病の主な合併症

神経障害：足のしびれなど

網膜症：視力低下、網膜剥離、失明

腎症：腎機能の低下、尿が出ないなど



糖尿病は動脈硬化を進行させ、心筋梗塞や脳梗塞なども引き起こします

糖尿病は静かに進行していく病気です。症状がなくても定期的な診察や検査を受けるようにしましょう。

おやつに  
食べるなら

あなたはどっち派？



焼きチーズケーキ  
1個 110g



カロリー：350kcal  
塩分：0.5g  
たんぱく質：9.4g  
炭水化物：25.6g  
脂質：23.3g

醤油せんべい  
1枚 23g



カロリー：86kcal  
塩分：0.4g  
たんぱく質：1.8g  
炭水化物：19.1g  
脂質：0.2g

甘いお菓子にも塩分は含まれています。洋菓子は和菓子に比べ、カロリーが高く、脂質も多く含まれます。食べ過ぎないようにしましょう。おやつは出来れば避けていただきたいですね。

※お知らせ※

新型コロナ感染拡大防止のため

外来糖尿病教室（内科）  
糖尿病試食会（栄養課）  
は現在中止となっております。

お問い合わせ  
☎0942-53-7511(代)