

健康新聞 3月

寒さの中に春の気配を感じるようになりました。寒さもあと少しです、体調を崩さないようにしましょう。今月は糖尿病についてです。糖尿病は一生付き合っていく病気です。「彼を知り己を知れば百戦殆うからず」ということわざもあります。まず、糖尿病について知ること、その対策を知ることが大切です。病気を知り、糖尿病の合併症を起こさずこれからも糖尿病と上手に付き合っていきましょう。



テーマ【糖尿病とはどんな病気ですか？】

糖尿病は血管の病気、怖いのは合併症です！

インスリンが少なかったり、インスリンの効きが悪いと、血管に糖があふれてしまいます。血糖が高い状態が続くと血管が痛んでしまい、様々な合併症を引き起こします。



糖はからだのエネルギー源です

血液中をただよい、筋肉などの細胞までたどり着いた糖は、インスリンにより細胞に取り込まれます。取り込まれた糖は、活動するためのエネルギーの源となります。通常はインスリンの働きによって、糖は細胞の中に入り、糖は血液中にあふれることなく、血液中の糖の濃度は一定の範囲におさまっています。

インスリンが働かない原因は2つ

①インスリン分泌低下

すい臓の働きが悪く十分なインスリンが作れないため、インスリンが不足して糖が細胞に取り込まれない状態

②インスリン抵抗性

インスリンがあっても運動不足、肥満などが原因で細胞にうまく取り込めない状態



糖尿病の種類

- ① 1型糖尿病
- ② 2型糖尿病
- ③ 妊娠糖尿病
- ④ その他

糖尿病以外の病気や、治療薬の影響で糖尿病を発症することがあります

《糖尿病の合併症》

「しめじの心(こころ)」で覚えましょう！

- し：神経障害
- め：(目)網膜症
- じ：腎症
- の：脳卒中
- 心(こころ)：心筋梗塞 狭心症



血糖自己測定って何？

患者さんが自身で血糖を測ることで。血糖値は、食事の内容や量、運動、薬、ストレスや体調など、さまざまな要因によって変動します。血糖値を自分で測って記録していれば、自分の血糖を知り血糖コントロールの参考になります。



(写真) ワンタッチベリオビュー®

～お知らせ～

新型コロナウイルス感染拡大防止のため
外来糖尿病教室(内科)
糖尿病試食会(栄養科)
は中止となっております。
お問い合わせ
☎0942-53-7511(代)

