

健康新聞

今月のテーマ
「糖尿病について」

3月



春の風が心地いい季節になりました。新しい季節を迎えようとしていますが、当院の外来糖尿病教室はまだ開催できない状況です。しかし、毎月の新聞を通して皆様に生活に生かせる情報が、少しでも発信できたら幸いだと感じております。コロナ感染が落ち着き次第、外来糖尿病教室も開催する予定ですので、再開した際はぜひご参加ください。今年こそ皆様に直接お会いできることをスタッフ一同楽しみにしております。

【糖尿病とは??】

糖尿病になるとインスリンが十分に働かず、糖をうまく細胞に取り込めなくなるため、血液中に糖があふれてしまいます。これには、2つの原因があります

☆インスリン分泌低下☆

膵臓の機能の低下により、十分なインスリンを作れなくなってしまう状態。細胞のドアを開けるための鍵が不足しているので、糖が細胞の中に入れず、血液中にあふれてしまいます。

鍵：インスリン



☆インスリン抵抗性☆

インスリンは十分な量が作られているけれども、効果を発揮できない状態。運動不足や食べ過ぎが原因で肥満になると、インスリンが働きにくくなります。鍵であるインスリンがたくさんあっても、細胞のドアのたてつけが悪く、開けることができません。この場合も、血液中に糖があふれてしまいます。

鍵：インスリン



～今月のワンポイント川柳～

絶食で
臨んだ採血
過去の事



糖尿病で大事なことは血糖のコントロールです。それを知るために行う採血ですが、HbA1c（ヘモグロビン・エー・ワン・シー）は1～2か月前の血糖コントロールを知るための指標です。前日に絶食をしてもHbA1cの値に変化は出ません。日頃の積み重ねが一番大切になってきます。



糖（ブドウ糖）は細胞のエネルギー源です。鍵（インスリン）で細胞の中に糖をとりこみ血液中のブドウ糖濃度を下げます。



塩分を減らすために知って欲しいこと!

塩分摂取量 目標6g未満/日



塩分の摂りすぎは糖尿病を悪化させてしまいます。糖尿病と高血圧を治療しないでいると、心臓病、脳卒中、腎臓病などのリスクが上昇し、塩分の過剰摂取は胃がんなどのリスクも高めます。しかし「塩」は料理をおいしくするために欠かせません。食事をおいしく楽しむために、適切な塩分量を知りましょう。

～お知らせ～

糖尿病教室は開催を見合わせております。

お問い合わせ

(代)0942-53-7511 内科外来



発行元：筑後市立病院 糖尿病委員会
発行月：2021年3月 No.1