

糖尿病教室

だより 6月号

糖尿病ってどんな病気？

食べた物は、体の中で消化されて糖になり腸から吸収されます。吸収された糖は、膵臓から出るインスリンによって細胞の中に取り込まれ体の栄養となります。しかし、インスリンの働きが悪くなったりうまく分泌できなくなったりすると、糖が取り込まれず血液中の糖が多くなります。

これが糖尿病です。糖が多い状態をほっておくとやがて怖い合併症を引き起こします。

インスリン



糖尿病の合併症について

糖尿病性神経障害（とうにようびょうせいしんけいしょうがい）

手足のしびれ

糖尿病性網膜症（とうにようびょうせいもうまくしょう）

視力に影響がでる

糖尿病性腎症（とうにようびょうせいじんしょう）

足のむくみや透析など

その他

心筋梗塞、脳梗塞、歯周病、認知症など

しめじと覚えよう！



糖尿病治療で大切なこと

- ・ 数年かけて進行する合併症を起こさないことが目標
- ・ 1回の検査に一喜一憂せず、主治医の先生と一緒に続けていくことが大事
- ・ 新しい治療法に興味があれば、遠慮なく主治医に相談してください

糖尿病は早期発見がポイント！



糖尿病と検査

糖尿病は早期に見つけて血糖コントロールをすると、糖尿病の合併症を防ぐことができます。健康診断は糖尿病を見つける一番身近な方法で、糖尿病の予備軍やメタボリックシンドロームについても早めに気付くことができます。そして、食事療法、運動療法を行うと糖尿病の発症を防ぐことができます。

高い血糖値がからだに悪い影響を及ぼす前に、定期的に健康診断を受けて糖尿病や糖尿病の予備軍を早く見つけましょう。