

◆健康へのワンポイントアドバイス◆

「糖尿病」のお話

糖尿病は、血糖値が高くなりすぎる病気です。初期には自覚症状がほとんどありませんが、治療せずに放っておくと神経障害、網膜症（失明の原因にも）、腎症（透析が必要になることも）といった合併症を引き起こし、やがて仕事や生活に大きな支障をきたします。糖尿病の治療では食事療法や運動療法も薬物療法と同じか、それ以上に重要です。

1. 食事療法：食事は血糖値を上げる直接的な原因です。適切な摂取カロリーを守り1日3食、主食・主菜・副菜が揃ったバランスの良いものを規則正しく食べることが重要です。
野菜やきのこ類などの食物繊維を先に食べると、糖の吸収が緩やかになります。ジュースやスナック菓子などの高カロリーな間食は避けるようにしましょう。
2. 運動療法：体を動かすことで血糖を下げるホルモンであるインスリンの効きが良くなります。
ウォーキングや軽いジョギングなどの有酸素運動を中心に、筋トレを組み合わせるのが効果的です。
3. 薬物療法：食事・運動で不十分な場合、薬による治療が始まります。飲み薬には、膵臓に働きかけインスリンの分泌を促す薬、インスリンの効きを良くする薬、腎臓から糖を尿に排泄させる薬など、様々な種類があり病状に応じて使い分けられます。注射薬にはインスリンを直接補うインスリン注射や、インスリン分泌を促し、食欲を抑えたりする注射があります。

