

糖尿病について知ろう！

糖尿病の患者は、食生活や社会環境の変化にともなって年々増加しています。糖尿病は放置するとさまざまな合併症を引き起こし、失明したり透析治療が必要になることもある怖い病気です。

生活習慣を見直し発症を予防することや定期的な健康診断で早期発見・早期治療を開始することがこの病気の対策としてとても重要です。

糖尿病とはどんな病気？

糖尿病は血液中のブドウ糖が増えすぎてしまう病気です。食事から摂取された糖質はブドウ糖となり、インスリンというホルモンによって筋肉や臓器に取り込まれます。しかし、インスリンの量が不足し、効き目が悪くなると血液中のブドウ糖が増えすぎてしまい、その状態が慢性的に続くと糖尿病と診断されます。

どんな症状が出るの？

高度の高血糖では尿の回数や量が増える・のどが渇く・食べているのにやせるなどの症状が出ますが、軽い時は自覚症状がほとんどないことが糖尿病の特徴です。

気づかない程度の高血糖でも放置していると重篤な合併症に進行する場合があります。

① 糖尿病の細小血管障害（三大合併症）

網膜症

網膜の毛細血管が損傷を受け視力が低下し、失明することもあります。

腎症

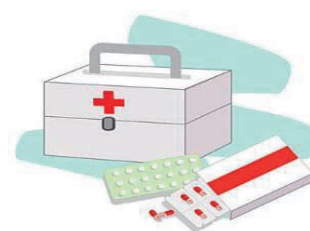
腎臓の細い血管が障害されタンパク尿が出たり、腎機能が低下して人工透析が必要になることもあります。

神経障害

知覚・自律神経に障害が及び、しびれ・排尿障害・インポテンツなどの神経障害を起こします。

② 大血管障害（動脈硬化）

進行すると、脳卒中・心筋梗塞・閉塞性動脈硬化（足壊疽）が発生します。



糖尿病予防のためには？

糖尿病の予防は、食事と運動に気をつけて、太りすぎないことが原則です。

カロリーの多い油物・甘いもの・ごはん等のとりすぎに注意して腹八分目を心がけ、野菜や海草・きのこを積極的にとりましょう。

運動は食後1時間頃に30分程度のウォーキングがおすすめです。また、動脈硬化の予防には、アルコールをとりすぎない・禁煙（吸いすぎない）・ストレスをためないなど多くのことがあげられますが、バランスのよい食事と適度な運動が基本です。

日本人は、やせていても糖尿病になりやすい人がいるので、家族に糖尿病の方がいる方は特に気をつけましょう。



福島産業保健総合支援センター

(フリーダイヤル 0120 - 631 - 637 FAX 0246 - 38 - 3209)