



糖尿病を予防しましょう!!

11月は糖尿病予防月間です。

糖尿病とは、血糖をコントロールするインスリンというホルモンの分泌量や働きが低下し、血糖値が高い状態が慢性的に続く状態をいいます。

血糖値が高い状態が続くと、全身の血管に障害がおき、様々な合併症を起こします。

糖尿病になるとどうなるの？

糖尿病は初期の段階では症状に現れることが少なく、いつの間にか病気が進行して合併症が起こることがあります。特に深刻なのが**3大合併症**です!!



神経障害

手足の神経に異常をきたし足の先や裏、手の指に痛みやしびれなどの**感覚異常**が現れます。**壊疽**(足の傷などが化膿し、細胞が死んで腐ってしまうこと)で**足を切断する危険性**もあります。



網膜症

眼の網膜にある非常に細かい血管がむしばまれていく合併症です。進行してしまうと**失明**に至ります。



腎症

腎臓にある非常に細かい血管がむしばまれていく合併症です。進行すると、老廃物を尿として排泄する**腎臓の機能が失われてしまう**ため、最終的には透析治療を要することになります。

糖尿病予防のポイント

食事

ポイント① 食事の量に注意する

- ・腹八分目にする、食器を小ぶりにする。

ポイント② 食事のバランスに注意する

- ・野菜、きのこ、海藻など食物繊維の多い食品をとる。

ポイント③ 食べ方に注意する

- ・1日3回規則正しく食べる
- ・1度にたくさん食べるまとめ食いや、ドカ食いをしない。
- ・ゆっくり食べる。
- ・野菜、魚・肉、炭水化物の順に食べる。
- ・間食や飲み物の糖分に気をつける。



運動

無理なく運動を続けるために。

ポイント① 20分～30分の有酸素運動

- ・ウォーキングや、ジョギング、サイクリングなど「ややきつい」と感じる程度に行ってみる。

ポイント② 階段利用や家事も運動

- ・エスカレーターを使わず階段を利用する。
- ・テレビを見ながら筋トレなど、ながら運動をする。

休養

過度なストレスは血糖値を上昇させるので、十分な休養をとることはとても重要です。

ポイント① むるめのお湯でリラックス

ポイント② 寝酒は控える

