

健康 アドバイス

糖尿病といわれたら…

糖尿病は、膵臓から分泌されるインスリンという血糖を下げるホルモンの作用不足によっておこる病気で、高血糖の状態が長期間続くことによって、さまざまな合併症といわれる病態がひきおこされてきます。糖尿病は痛みなどの自覚症状に乏しいために、健康診断などで指摘されても放置してしまいがちになり、その結果、合併症で苦しむこととなります。



〈合併症〉三大合併症

- ①網膜症（視力低下）
- ②腎症（足がむくむ、蛋白尿、高血圧など）
- ③神経障害（手足がしびれる、痛むなど）

脳梗塞、心筋梗塞、足の潰瘍や壊疽など
血糖値が高い、尿に糖がでているなどと言われたら、まずは**検査を受け、きちんと診断**を受けて下さい。

〈診断のための検査〉

1) 空腹時血糖

一晩絶食後の翌日の朝食前血糖です

2) HbA_{1c}（ヘモグロビン エーワン・シー）

グリコペモグロビンまたは、糖化ヘモグロビンとも言います。

赤血球のヘモグロビンがブドウ糖と結合したもので、過去1～2ヶ月間の血糖の状態を反映します。

3) 尿糖

血糖が高くなると尿に糖が出ます。

試験紙で自分でも調べることが出来ます。

4) ブドウ糖負荷試験

糖尿病の診断のための血糖値の測定とインスリンの分泌を調べます。

糖尿病と診断された人のみならず、糖尿病が強く疑われる人、糖尿病の可能性がある人も、自覚症状がないからといって決して放置はしないことです。

早期診断、早期治療と継続した治療が合併症

を起こさない、進ませない鍵となります。

〈治療〉

1) 生活習慣の改善

食習慣…食事は栄養素のバランスをよくして、1日摂取総エネルギー量を体重や運動量を考慮して決めます。糖分の採りすぎに注意しましょう。間食は種類、取り方、量を工夫しましょう。菓子類はやめて、よく噛んで食べます。

1日3食規則正しく食べましょう。まとめ食いは避けます。

糖尿病食は健康長寿食!!

運動…主治医と相談して、自分に合った無理のない運動を続けましょう。

空腹時を避けましょう。

ストレスはさけましょう。

2) 薬物療法

内服薬とインスリン注射は名前や量を知っておきましょう。勝手に止めたり、増減しないことです。インスリン注射は、ほぼ決まった時間に行いましょう。

定期的に検査を受け、病状を把握します。

血糖値、HbA_{1c}、合併症の検査

（特に眼、腎、脂質）

治療を生活の一部として、自分自身が糖尿病をコントロールするようにしましょう。