



北陵内科病院

ドクターアイ I の

# 健康通信 12号

2010.7.1 発行

## 糖尿病について あなたはどれほど知っていますか

【 糖尿病とはどんな病気？ 】

### 糖尿病の特徴

- ・ 糖尿病とは膵臓の働きが悪くなり血液中にブドウ糖が必要以上にたまった状態です。
- ・ 糖尿病は、血糖値が高いことによって全身の血管が侵される「血管病」です。

### 糖尿病がなぜ怖いのか？

- ・ 糖尿病発症の初期にはほとんど自覚症状はありません。
- ・ 高血糖が続くことにより、動脈硬化を引き起こします。
- ・ 糖尿病を放っておくと、さまざまな合併症が忍び寄ってきます。

### 合併症ってなに？

#### ☆細い血管の合併症（糖尿病三大合併症）

##### <その1>糖尿病網膜症

（発症までに7年）進行すると  
⇒ 最悪では失明（年間4,000人）

##### 失明原因の1位を占める

眼の奥にある網膜の細い血管に障害が起こり初期には自覚症状がなくじわじわと進行し放っておくと失明にいたります。



##### <その2>糖尿病神経障害

（発症まで5年）

高血糖が続くと神経が障害され、痛みなどが感じにくくなります。



##### <その3>糖尿病腎症

（発症まで10年）

進行すると腎不全 ⇒ 透析が必要  
（年間1万人が導入）

透析導入の原因疾患の1位です。



### 知って得する食事のはなし

この時期に食べることが多くなる「くだもの」の1単位の分量の目安です。参考にしてください。

（写真のバックの格子1マスが5cmです）



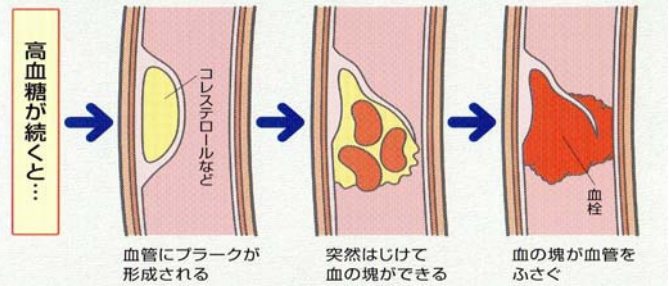
管理栄養士 佐々木 彩乃



### ☆太い血管の合併症

血液中に糖分がふえると血管がポロポロになり  
つまりやすくなります

#### ●高血糖から動脈硬化にいたるまで



放っておくと心筋梗塞、脳梗塞を引き起こすことがあります。



#### 動脈硬化による血流障害で壊疽を引き起こします



世界のどこかで糖尿病により30秒に1本の足が切断されています。

#### 《その他に併発しやすい病気》

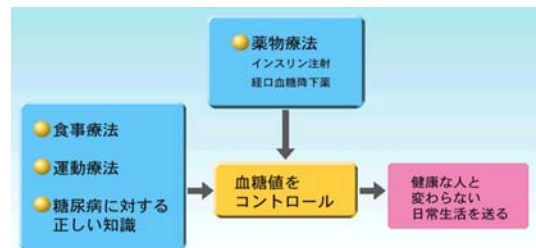
感染症に弱く肺炎や歯周病になりやすい。

糖尿病の人はそうでない人と比べて2~3倍も歯周病になりやすいという報告があります。



「私だけは大丈夫!!」と思わないで、「もしかしら私にも合併症がでていないだろうか?」と主治医に確認しましょう。

### 糖尿病治療の基本



### 糖尿病の目標

血糖、体重、血圧、脂質を良好にコントロールし合併症を予防することによって、健康な人と変わらない生活を維持することです。