

糖尿病は、『完全にやっつける！』
 というのは難しい病気です。
 でも、血糖をコントロールする事が
 できれば問題ありません。



糖尿病はかかっていることに気づ
 いていない場合もあるため、糖尿病
 になっていないかを**チェック!**

- この頃太ってきた
- 食べても食べてもやせる
- とてものどが渇く
- 食欲がありすぎていくらでも食べられる
- おしっこの回数が増えて量も多い
- 尿のにおいが気になる
- 全身がだるい
- 疲れやすい
- 肌がかゆい、かさつく
- 下腹部がかゆい
- 手足がしびれたり、ピリピリしたりする
- 視力が落ちた気がする
- 立ちくらみがある
- 甘い物が急にほしくなる
- ちょっとしたやけどや傷の痛みを感じない
- 飲む量が増えているのに尿の量、回数が減ってきた
- 足がむくむ、重くなる

気になる項目があっ
 た場合は病院で検査
 を受けましょう



糖尿病の予防法

1. 肥満を防ぐことがポイント!

平成14年に行われた「糖尿病実態調査」でも、今までに一番重かった時の体重が重い人ほど糖尿病にかかりやすいことがわかっています。



肥満を防ぐこと!

2. 肥満かどうかの区別は?

肥満の基準には **BMI** (ボディ・マス・インデックス) が広く使われています。これは病気が一番少ない体重を、統計的に割り出したもので、**BMIが22のとき最も病気が少なくなっています。**

あなたのBMIを計算してみましょう



■ BMI の計算式

$$BMI = \text{体重 (kg)} \div \text{身長 (m)} \div \text{身長 (m)}$$

(※身長の単位はmですので、165cmの方は、1.65として計算します。)

■ 肥満度の判定基準(日本肥満学会 2000)

	BMI
低体重(やせ)	18.5未満
普通体重	18.5以上 25未満
肥満(1度)	25以上 30未満
肥満(2度)	30以上 35未満
肥満(3度)	35以上 40未満
肥満(4度)	40以上

肥満は糖尿病だけでなく、いろいろな生活習慣病の原因になるので、肥満を防ぐことはそのいろいろな生活習慣病を防ぐことにつながります。そのためには、食事と運動のバランスが大切になってきます。

3. 糖尿病を防ぐ食事は?

- 野菜はたっぷりとうろろ
- 食事は決まった時間に、時間をかけて食べよう
- 甘いものや脂っぽいものは食べ過ぎない
- ひとり分ずつ取り分けて食べよう
- 薄味にしよう
- ながら食いはやめよう
- 量が多いと感じた時には残そう
- 普段使うお茶碗を小ぶりなものにしよう
- 調味料は、かけるよりつけて
- 食品のエネルギー量を知ろう



4. 糖尿病を防ぐ運動は?

運動の効果は血糖値を下げることや、肥満を改善することだけではありません。脳卒中や心筋梗塞の他に、**がんを予防する**といった様々な効果があることが分かってきています。

【運動の工夫】

- 外出するとき、少しだけ早めに歩く
- 遠回りして歩く距離を増やす
- 買い物は歩いて、買いだめをせずこまめにいく
- 3階までなら階段を使う
- 今よりプラス2,000歩/日を目標に歩く。(ちなみに10分歩くと約1,000歩)
- 周囲の風景など楽しみ、観察しながら歩く
- テレビを見ながらストレッチをする。
- 泳げなくても水中を歩く



糖尿病を治療する目的



血糖が高くても特に何も感じません。



(それを放置すると) 血糖値が大きく上昇すると、のどが渇いたり、尿が近くなったり、痩せてきたりしますが、これは極端な高血糖(300~400mg/dl以上) のときです。



血糖が高い状態が続くと糖尿病に特有の合併症である**神経(神経障害)**、**眼(網膜症)**、**腎(腎症)**が出てきます。(それぞれの頭文字をとって**“しめじ”**と覚えましょう)



【神経障害】 し

足先のしびれや感覚の鈍さ、また立ちくらみや便秘など様々な症状がみられます。



【網膜症】 め

眼底出血から始まり、進行すると視力が落ちてきます。年間3,000人以上が糖尿病が原因で失明しており、多くの方が不自由な生活をされています。



【腎症】 じ

尿タンパクから始まり、進行すると腎不全にいたります。年間13,000人以上が糖尿病が原因で透析を始めており、すごい勢いで増えています。

こうした**合併症はかなり進むまでは症状がでないのがこわい所**です。これらの**合併症が出てくるのを予防することが、糖尿病を治療する目的**です。

合併症は、高い血糖で10年以上経過した方に出できますが、血糖値をコントロールしていれば合併症を予防できる可能性が高くなります。

糖尿病の治療方法

糖尿病の治療方法の基本には、

●**食事療法** ●**運動療法** ●**薬物療法**があります。食事・運動の話は糖尿病にならないためにも、また糖尿病の治療中であっても大事なことです。実行しても血糖が下がらない時は『薬を飲む・インスリン注射を打つ』薬物療法が勧められます。

糖尿病の飲み薬の種類

- 膵臓にはたらいでインスリンを出させるよう刺激する薬
- インスリンのはたらきを良くする薬
- 腸からの糖の吸収を遅らせる薬



もっとも確実な治療法は、

- インスリンを注射すること**



患者さんに「薬を始めたらずめられないのでしょ」と言われることがありますが、そうではありません。血糖が高い時には、膵臓が弱っていたり、インスリンのはたらきが悪くなっていたりします。薬で血糖を改善すると、血糖を整える自分の力が回復して、薬をやめられるケースも珍しくありません。

薬を飲まないことが治療の目標ではありません。薬を利用して合併症が出てくるのを予防することが糖尿病治療の目標です。

こんにちは！保健師です！

先月の退院指導介入患者数は23名。指導件数の多い疾患は1位 心不全、2位 腎不全、3位 糖尿病・糖尿病性腎症でした。数は少ないですが、禁煙指導や在宅看取り支援も行なっています。手探りですが、いろんな支援を手がけていきたいと思っております。まずはご相談ください。次回は、心臓病について紹介していく予定です。



健康だより

Vol. 59

2013

1月号



知って・こわくない糖尿病 “こわくない”編

医療法人青仁会 池田病院
地域連携室 保健師 徳田・救仁郷
〒893-0024 鹿児島県鹿屋市下祓川町 1830
電話 0994-43-3434 内線 (1271)