

糖尿病

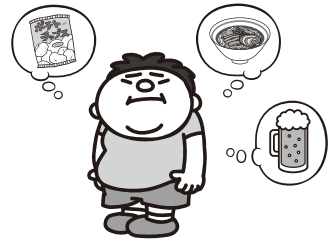
身体を動かすエネルギー源であるブドウ糖が細胞の中に入れなくなって、血液の中にあふれて高血糖になっている状態です。インスリンというホルモンが効きにくくなったり、不足してしまったりして、うまくブドウ糖を細胞に取り込めなくなっているのです。その状態が続くとあふれたブドウ糖が血管や神経を傷つけてしまい、網膜症(失明)、腎症(人工透析)、神経障害、動脈硬化を引き起こして、生活に支障をきたします。

見逃されやすい糖尿病の症状

物が見えづらい、ぼんやり見える、胃の調子が悪い、下痢と便秘を繰り返す、冷える、ほてる、異常に汗をかく、疲れていないのに足がつる、手足のしびれ、足の感覚の違和感(砂を踏んでいるような感じ)、手足のむくみ、胸痛、ろれつが回らない、めまい、物忘れ・・・などの自覚症状が出てきた時には、重症化している場合があります。

糖尿病の方の3人に1人は

自分が糖尿病だと気がついていません。



症状がなくても健診を必ず受けましょう!

健診を受ければ、血液検査〔HbA1c、空腹時(随時)血糖値〕でわかります
→P8、P10

健診結果に異常値がある方は早く医療機関を受診し、糖尿病かどうか診断をしてもらいましょう。

【糖尿病の診断基準】

- | | |
|--|--------|
| ①HbA1c(ヘモグロビンエーワンシー): <u>6.5%(NGSP値)以上</u> | } いずれか |
| ②空腹時血糖値: 126mg/dL以上 | |
| ③随時血糖値: 200mg/dL以上 | |
| ④糖負荷2時間血糖値: 200mg/dL以上 | |

糖尿病と診断されたら、生活改善を行うとともに糖尿病連携手帳(病院でもらえます)を持って合併症予防のために眼科や歯科も受診しましょう。

脳卒中(脳血管疾患)

- 脳 出 血…脳の血管が破れて出血する
- 脳 梗 塞…脳の血管がつまる
- くも膜下出血…脳の動脈のこぶが破れる

以上のようなことがおこり脳に障害を与える病気です。認知症や要介護の原因のひとつです。



心臓病(虚血性心疾患)

心臓に酸素や栄養を運ぶ血管(冠状動脈)が動脈硬化で狭くなったり、詰まったりして心臓の筋肉が酸素不足になる病気です。

- 狭 心 症…一時的に心臓の筋肉が酸素不足になった状態。
- 心筋梗塞…冠状動脈が詰まって、その先の心臓の筋肉が死んでしまった状態。

高血圧症、糖尿病、脳卒中、虚血性心疾患は生活習慣病です。特定健診を受けて、生活習慣(食事、運動、喫煙、飲酒、生活リズム、ストレス、睡眠など)を改善することで病気を防ぐことができます。特定健診・特定保健指導をきちんと受けましょう。

肝臓病(脂肪肝)

過食や運動不足などで使われず余ったエネルギーは、肝臓に脂肪として蓄えられます。脂肪肝は、肝硬変や肝がんに進行する場合があります。

脂肪肝には、アルコール性の脂肪肝と、お酒をそれほど飲まない人でも、過食や運動不足などから脂肪がたまる非アルコール性の脂肪肝があります。肝臓は「沈黙の臓器」と言われるように、多少の負担がかかってもすぐには症状が現れず、脂肪肝では自覚症状がない人がほとんどです。

