

# 合併症について

糖尿病は「サイレントキラー」とも呼ばれ、自覚症状が表れる頃には重症化していることもあります。また、高血糖や糖尿病によって増加した血液中のブドウ糖が、血管や神経に悪影響を与えることで、全身の様々な合併症を引き起こすリスクがあります。※自覚症状は表面の糖尿病チェックリストをご覧ください。

## 1 糖尿病網膜症

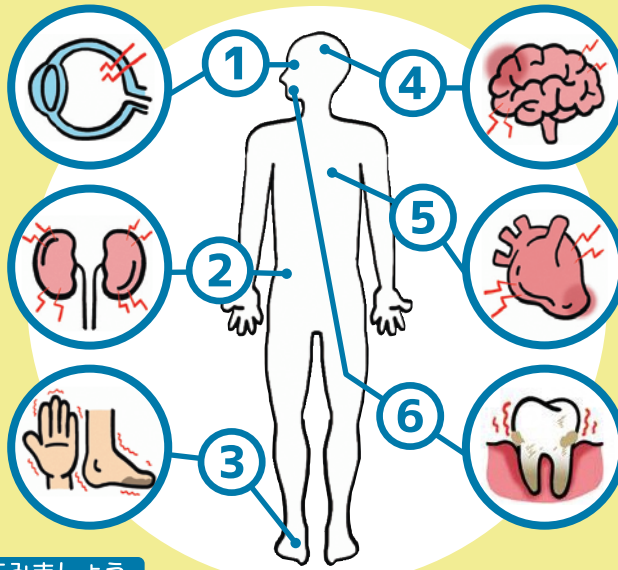
網膜の毛細血管に障害が起きることで発症し、最悪の場合、失明する可能性もあります。

## 2 糖尿病性腎症

高血糖状態が続くことなどにより腎臓のろ過機能が低下し、重症化すると「透析療法」が必要になります。

## 3 糖尿病性神経障害

足の先や手などに神経障害が起こり、痛みやしびれを発症します。足潰瘍や足壊疽を引き起こすこともあります。



## 4 脳血管疾患

脳の血管が詰まったり、破れたりすることで、脳梗塞や脳出血を引き起こすことがあります。

## 5 心疾患

心臓に酸素や栄養を運ぶ血管が細くなり、狭心症や心筋梗塞を引き起こす可能性があります。

## 6 歯周病

糖尿病と歯周病はお互いに悪影響を与えます。その深い関係について、下記の動画で分かりやすくお伝えしています！

当てはまるものがないかチェックしてみましょう。

### 歯周病チェック

- 歯ぐきが赤や紫色に腫れている。
- 歯みがきの時、歯ブラシに血がつくことがある。
- 歯ぐきが下がって歯が長くみえる。
- 歯と歯の間にすき間ができ、食べ物をはさまるようになった。
- 歯がぐらぐらする。
- 朝起きたとき、口の中がネバネバする。
- 口臭が気になる。

糖尿病と歯周病に関する  
県民公開講座の動画を  
公開中です。



# 糖尿病(2型)予防のために

糖尿病の予防のキーワードは「食事」と「運動」です。また、早期発見のために定期的に健康診断を受けましょう。

## 糖尿病予防のための「食事」って？

糖尿病予防の基本は「食事」です。野菜を多めに、塩分は控えめに、栄養バランスのとれた食事を心がけましょう。青森県はおいしい野菜がたくさん！味わってゆっくり食べましょう。



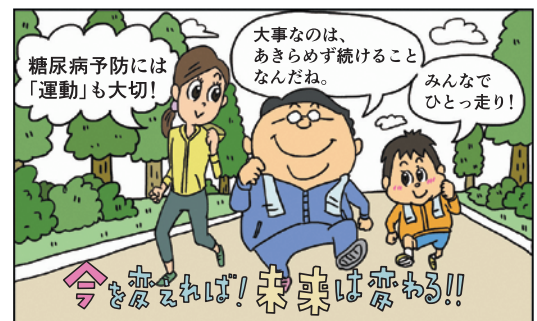
**栄養バランスのとれた食事**

- ・1食の中で「主食1品、主菜1品、副菜1～2品」を目安に組み合わせましょう。
- ・1日の中で牛乳・乳製品、果物を取り入れましょう。



## 糖尿病予防のための「運動」って？

ふだんより大まか意識して歩く、階段を利用するなど、まずは無理なくできる運動から始めましょう。その日の体調に合わせて、できる範囲で構いません。運動を続けることが大切です。



### 「ながら」と「ついで」で運動してみよう

#### 歯みがきしながら かかと上げ下げ

- ・ふくらはぎは血液を押し流すポンプの役割をし「第2の心臓」といわれています
- ・やや疲れたと感じる程度に10～15回

#### テレビを見る ついでに ひざ上げ運動

- ・イスに深く座ってつま先を立ててひざを真っすぐ伸ばす
- ・ゆっくり水平の位置まで上げ、ひざ頭に力を入れましょう
- ・左右各10秒キープ×3セット

