

知っておきたい!

糖尿病の基礎知識

糖尿病チェックリスト

- 家族や親戚に糖尿病の人が多い。
- 「血糖値が高い」「尿糖が出ている」と言われたことがある。

※以下の項目に当てはまる方はかなり症状が進んでいる可能性があります。

- 最近よくのどが渇き、水分を多くとるようになった。
- おしっこの回数が増えた。変な臭いがして消えにくい泡ができる。
- よく食べているのに体重が減った。自然に体脂肪率が減少した。
- 最近、急に視力が落ちた。眼鏡を変えてもよく見えなくなった。

糖尿病とは

- 糖尿病は、「インスリン」の不足や作用低下によって、血糖値が上昇してしまう病気です。
- 糖尿病は大きく分けて1型糖尿病、2型糖尿病、妊娠糖尿病、その他に分類されます。糖尿病患者の多くは2型糖尿病で、遺伝的要素に生活習慣等が重なって発症します。
- 青森県は、糖尿病死亡率が全国と比べて高い状況にあります。



なんとなく知っている?

糖尿病の関連ワード

(血糖値とは)

血液中を流れるブドウ糖(血糖)の濃度

(インスリンとは)

すい臓から分泌され、血糖値を下げる働きをするホルモン。血液中のブドウ糖を、主に肝臓や骨格筋、脂肪組織などの細胞の中に取り入れる働きをする。そのため、インスリンの量が不足したり、働きが悪くなったりすると、糖が吸収されず、血糖値が上がったままになる。



(空腹時血糖とは)

空腹時の血液中に含まれるブドウ糖の濃度。(検査前日の夕食後から10時間以上絶食して測定した値。)

(HbA1c とは)

血液中的ヘモグロビンにブドウ糖が結合したもので、血糖の状態を表す指標。過去1~2ヶ月間の血糖値の平均を表すので、食事や運動等の状況に左右されない。

ヘモグロビンエーワンシー

糖尿病は自覚症状がないまま進行することが多い病気です。

健康診断で「要精検」、「要治療」になった方は早めに受診し、検査を受けましょう。

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

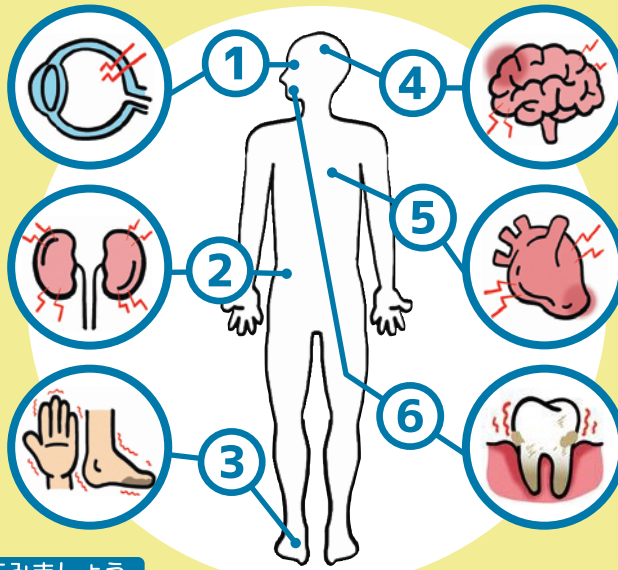
脳の血管が詰まったり、破れたりすることで、脳梗塞や脳出血を引き起こすことがあります。

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、食べ物が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。



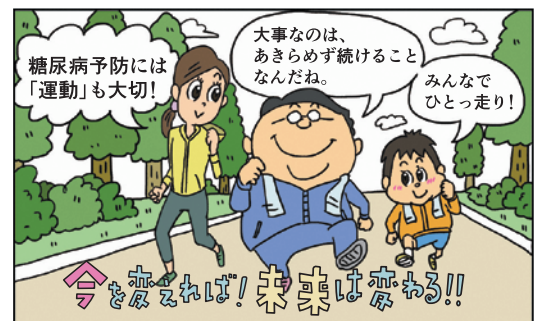
栄養バランスのとれた食事

- ・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

