

## 合併症について

### 細い血管系の合併症 「し・め・じ」

「しめじ」と呼ばれる細い血管系の合併症は糖尿病の3大合併症とされています。最初に発症するのが糖尿病性神経症です。手足の感覚がおかしくなり、最終的には痛い・熱いなども判らなくなってしまう障害なども起きます。次に起きる合併症が糖尿病性網膜症です。眼の中にある網膜の血管が出血し最終的には失明に至ってしまいます。さらに病気が進行すると糖尿病性腎症を発症します。尿にタンパク尿が出て、全身がむくみ、だるくなります。最終的には腎不全で人工透析が必要となります。

### 太い血管系の合併症 「え・の・き」

「えのき（壊疽の「え」、脳梗塞の「の」、狭心症の「き）」と呼ばれる太い血管系の合併症です。これは、心臓や脳などの太い血管に障害が起きることを示しており動脈硬化の影響により足の壊疽（足が腐ってしまう）で足を切断したり、心臓の血管（冠動脈）が狭くなることで起こる狭心症や血管が完全に塞がってしまうことで起こる心筋梗塞や脳梗塞など直接死亡リスクに関わってきます。

**予防するために** 日頃から規則正しい食生活と運動習慣を生活に取り込んでいくことが必要です。

### 食生活

食習慣を見直すことで、食事として入ってくるブドウ糖の量を制限することで弱っている膵臓の負担を軽くして、膵臓の機能を回復させます。

#### 食事のポイント

- ① 1日3食（朝・昼・夕）規則正しくとる。
- ② よく噛んでゆっくり食べる。
- ③ 1回の食事量はバランスよくとる。
- ④ なるべく野菜から食べ始める。
- ⑤ できるだけ間食はしない。
- ⑥ 腹八分目までにする。
- ⑦ 調理の際は薄味を心がけ、なるべく野菜や海藻などを取り入れる。



※栄養のページにて糖尿病予防のレシピについて記載していますので、ご覧ください。

### 運動習慣

運動することで、運動時のエネルギー源として、血液中の血糖を使うため、運動すると血糖が下がり、その効果は翌日まで持続すると言われています。また、定期的に行うことで、筋肉や脂肪など各組織の細胞が血糖や脂肪をエネルギーに変える能力も一段と高まるため、その分インスリン量が節約でき、膵臓の負担を軽減できます。

#### 運動のポイント

- ① 運動前に軽いストレッチなどの準備体操を行う。
- ② 運動前に血圧や体調を確認し、その日の体調に合わせて運動量を決める。
- ③ 血糖が上がっている食後1～2時間に行う。
- ④ 熱中症や脱水症予防のため、水分補給を適宜行う。
- ⑤ 自分のライフスタイルにあった運動を1日おき2日おき程度に続けて行う。

運動は有酸素運動と無酸素運動がありますが、無理なく続けられる運動としてウォーキングやラジオ体操などの有酸素運動がおススメです。少し汗ばむ程度の運動量で20分以上週に3～5回行うのが有効であるとされています。



**皆さんも適切な食生活や運動を日々の生活に取り入れて糖尿病予防を行っていきましょう！**