

こんにちは保健師です。

今月の担当は、渡辺 愛華です。

「糖尿病を予防しましょう」

11月14日（月）は「世界糖尿病デー」です。世界に拡がる糖尿病の脅威に対応するために、国際糖尿病連合と世界保健機関が制定しています。日本においても、今年は11月13日（日）から11月19日（土）までを「全国糖尿病週間」とし、全国的に糖尿病予防と重症化予防に向けた啓発運動を推進していきます。

糖尿病は早期の発見がとても大切です。健康診断などで血糖値が高いといわれても、症状がないからと放置すると糖尿病は確実に進んでしまいます。血糖値が高めな方や食べすぎ・飲みすぎが続いている方は、ご自身の生活習慣を見直してみませんか。

糖尿病とは？

糖尿病はインスリンというホルモンの作用や量が不足することで、慢性的に血糖値が上昇する病気です。大きく1型糖尿病と2型糖尿病に分かれており、1型糖尿病はインスリンをつくる膵臓の細胞が障害されることで起こります。主に小児や若年層に多い疾患です。2型糖尿病は、遺伝的な要因に、食べすぎ・飲みすぎや運動不足などの生活習慣が加わって発症します。日本の糖尿病患者の大多数は2型です。一度発症すると完全に治るといことがないため、生涯を通してうまく付き合っていくことが大切です。

症状について

糖尿病は初期の段階では、自覚症状がほとんどありません。進行に伴い以下のような症状が現れます。

- ①尿の回数が増える
- ②喉が渇きやすくなる
- ③疲れやすい、体がだるい
- ④急激に体重が減少する



合併症について

細い血管系の合併症として「し・め・じ」があり、太い血管系の合併症として「え・の・き」があります。「しめじ」は糖尿病の3大合併症といわれています。

「し」・・・神経障害。手足がしびれやすくなったり、足がつりやすくなります。

「め」・・・網膜症。眼の中にある網膜の血管が出血し最終的には失明に至ります。

「じ」・・・腎症。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。

「えのき」は命に直結する合併症です。

「え」・・・壊疽。動脈硬化の影響によって足が腐ってしまい、最悪の場合、足を切断することとなります。

「の」・・・脳梗塞。脳の血管が完全に塞がってしまうことで起こります。命をとりとめても重い後遺症が残ることがあり、寝たきりなどを招きます。

「き」・・・虚血性心疾患（心臓病）。心臓の血管（冠動脈）が狭くなったり詰まることで起こります。突然死の原因となるほか、日常生活にも支障が出るおそれがあります。