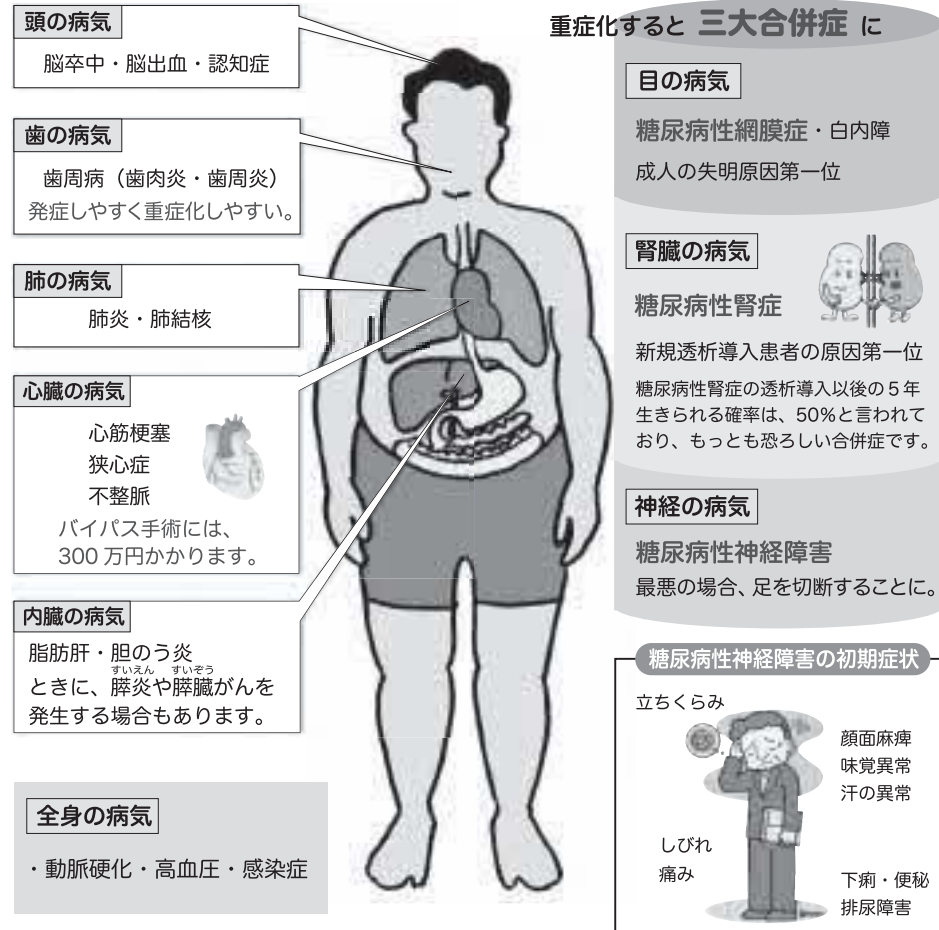


放っておくと全身に 恐ろしい合併症 が!!



知っていますか？
糖尿病

問い合わせ 保健介護課 ☎2140



糖尿病は国民病であり、人ごとではありません。20歳以上の日本人で、糖尿病が強く疑われる、または可能性がある人は、あわせて約2,210万人と推定されます。つまり、国民の5人に1人が糖尿病ということになります。



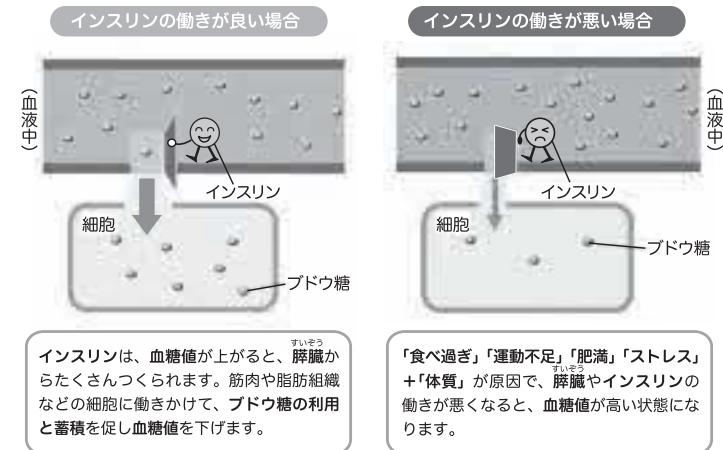
糖尿病の予防と付き合い方
糖尿病を予防し、また、発症しても合併症の発症を防いで上手にコントロールをするためには、生活習慣の見直しや、定期的な健診、適切な治療を行うことがとても大切です。

- 適度な運動
- インスリンの働きが良くなります。
- 肥満や太り気味を改善する
- 肥満を改善することで、インスリンの働きを高める効果があります。
- ストレスを上手に解消
- ストレスや疲労はインスリンの働きを弱め、血糖値を上昇させます。
- 禁煙する
- 喫煙は血管を収縮させ、血圧上昇、動脈硬化を促進します。
- 1年に1回の健康診査、または定期的な受診

糖尿病の検査項目である血糖値や、ヘモグロビンA1C（過去1〜2カ月の平均血糖値を反映するデータ）は、血液検査で調べることができます。医療機関等でご相談ください。

大竹市の糖尿病予防の取り組み
お知らせ
○ 今年度から市と市医師会は共同で継続的に糖尿病対策に取り組みます。
○ 10月28日(日)開催の大竹市ふれあい健康福祉まつりで、糖尿病に関連したイベントを行います。血糖値の無料測定もできます。

血糖の調整をしてくれるインスリンの働き



糖尿病ってなに？
○ 血糖値が高いとはどういうこと？
食べものや飲みものは、私たちの身体の中でブドウ糖（身体を動かすエネルギー源）などに変えられ、身体の細胞に運ばれます。このとき、ブドウ糖を細胞に送り込む働きをしているのが、すい臓から分泌される「インスリン」というホルモンです。
糖尿病は、このインスリンの量が不足したり、働きが悪くなったりすることで、ブドウ糖が細胞に運ばれにくくなり、血液の中にあふれる（血糖値が上がる）病気です。

1 このごろ太ってきた	11 立ちくらみがある
2 とても喉がかわく	12 血圧が高い
3 食べても食べてもやせる	13 甘いものが急にほしくなる
4 食欲がありすぎ、いくらでも食べてしまう	14 手足がしびれたり、びりびりする
5 おしっこの回数・量が多い	15 視力が落ちた気がする
6 尿のおいが気になる（甘いにおい）	16 すり傷が治りにくい
7 全身がだるい	17 ちょっとしたやけどや傷の痛みを感じない
8 疲れやすい	18 おしっこが出にくく出ても残尿感がある
9 足がつりやすい	19 足がむくみ重い
10 肌がかゆい、かさつく	

**あなたは大丈夫？
糖尿病チェック**
次の表で、5つ以上に該当する場合、糖尿病の可能性があります。また、14〜19に該当する場合、糖尿病の進行が疑われる状態で要注意です。かかりつけの医療機関などに相談してみましょう。

※ イラストとチェック表は、西讃保健福祉事務所健康づくり事業連絡協議会作成の冊子より抜粋しています。

恐ろしい糖尿病の3大合併症
糖尿病の合併症は、脳卒中、歯周病、肺炎、心筋梗塞、免疫力の低下など、全身にいろいろな影響があります。その中でも3大合併症と言われるものは、糖尿病性神経障害、糖尿病性網膜症、糖尿病性腎症です。

○ 症状が出る頃には進行している
糖尿病の怖いところは、病気の初期はほぼ自覚症状がみられないということです。尿量が増える、のどが渇く、だるい、体重の減少などから気づくことが多いのですが、自覚症状が出るのは血糖値がかなり高くなってからです。

1型糖尿病	すい臓の障害。小児期〜30歳くらいまでの発病が多い。
2型糖尿病	生活習慣病が大きく関係。糖尿病患者の95%を占める。
妊娠糖尿病	妊娠中に血糖値が高くなる。
その他	肝疾患、内分泌疾患などによるもの。

○ 糖尿病のタイプ
いろいろなタイプがありますが、糖尿病全体の95%は生活習慣病と関係の深い2型糖尿病です。