



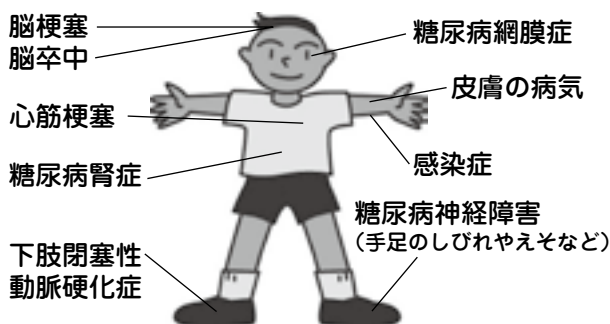
西城支所市民生活室  
主任保健師 大前弥生

# 何事も継続なり! 糖尿病は コントロールできる病気です

生活習慣病としてもよく知られている「糖尿病」。糖尿病とはどのような病気なのでしょうか。

糖尿病というと、その字のままに「尿に糖が出る状態」とのイメージがあります。しかし、実は血液中のブドウ糖がエネルギーを必要としている細胞の中に運ばれなくなり、あふれ出す病気です。この病気は、発症の初めは自覚症状がありません。

少しずつ進行していき血糖値が高くなるだけではなく、糖尿病が発症してから10～15年で合併症を引き起こします。



## 日本人に多い糖尿病

一般に糖尿病は、過食や運動不足が主な原因となる病気です。日本では40歳以上の約10人に1人は糖尿病といわれています。

庄原市の国民健康保険の総レセプト件数に占める「糖尿病」件数の割合も「高血圧・脳梗塞」、「歯科診療」に続いて3番目となっています。(広報しょうばら10月号20ページ参照)

## 高血圧と関係が深い糖尿病

糖尿病を発症した人の約半数は高血圧を併発していると言われています。

す。糖尿病と高血圧はどちらも「動脈硬化」を要因とする病気です。「血糖値や血圧をコントロールしなくてはいけない」と言われる背景は、この関係から理解できるのではないのでしょうか。

糖尿病は遺伝もありますが、日々の生活習慣によるものがほとんどです。お酒の飲み過ぎ、喫煙、運動不足、食べ過ぎ、過労、睡眠不足など思い当たるところがあれば、どこかひとつ見直してみましよう。

一人で解決できない、相談したいというときには本庁・各支所の保健師へご相談ください。

## ☆血糖値をコントロール

### Ⅱ「治療を継続する」☆

何事も「継続する」ことは難しいことですが、次のポイントを読んで挑戦してください。

- 1 自覚症状がなくても、検査データで正常値を超え「糖尿病予備軍」になった場合には病院を受診する。
- 2 自分を支援してくれる相談者を決める。(主治医、栄養士、看護師など)
- 3 本人・家族が糖尿病を正しく理解

する。(カロリー制限の食事と思わず、健康志向の食事と認識する。家族全体で健康づくりを行う)

4 初めから100%がんばらない。いつも安定した80%を目指す。(極度の食事制限でストレスからうつになる人もいる。気を付ける気持ちを持ち続ける)

5 データが改善したら自分を褒める。相談者もしつかり本人を褒める。

6 一時的にデータが良くなっても「治った」と思わない。糖尿病は「治る病気」ではなく「コントロールできる病気」である。(継続して治療を続けることで合併症を防げる)