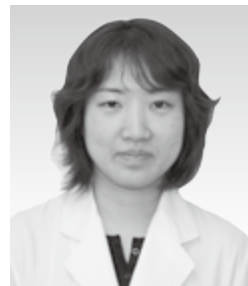


「糖尿病なんて怖くない」



西城市民病院
内科医長

うえだ あきこ
上田 晶子

**「糖尿病と診断される人は
どういう状態の人？」**

「糖尿病」という病気は、知らない人がほとんどいないくらい有名な病気になってしまいました。しかし、名前は知っていても、実際に何がどういう状態になる病気かはつきりと答えることができる人は少ないと思います。そこで今回は、皆さんと確認していきたいと思えます。

次の①〜③のいずれかにあてはまる人が糖尿病と診断されます。

- ① 朝何も食べていない状態の血液中の糖が126 mg/dl以上
- ② 病院で75gの糖入りのジュースを飲んで、2時間経っても血液中の糖が200 mg/dl以上
- ③ 食事と関係なく血液中の糖が

200 mg/dl以上

**「なぜ、血液中の糖が
上昇するといけないの？」**

血液中の糖はホルモンなどの調節によって100 mg/dl前後に常に保たれているのが正常です。

しかし、常に血液中の糖が高い状態になると小さな血管の障害が起こり始めます。

それが、糖尿病で生じる合併症です。眼の網膜や腎臓の血管、神経へ栄養を送る血管が異常を来します。ひどくなると眼が見えなくなり、人工透析が必要となります。また、常に足がジンジンと痛くなります。

さらに悪化すると、大きな血管も異常を来たしてきます。頭の血管にくると脳梗塞・脳出血、心臓の血管にくると心筋梗塞です。

**「糖尿病になるのを
防ぐためには？」**

糖尿病は進行して、ひどい状態にならないければ自分で感じることもできません。そのために、少なくとも年に1回は健診を受け

て自分の血液中の糖の状態を知る必要があります。

血縁関係に糖尿病の方がいる家は、体質的に糖尿病になりやすいので、特に健診をきちんと受けることを心がけましょう。

**「糖尿病にならない
生活習慣を！」**

日常生活を見直し、できることから改善することが大切です。

食事ではまず、コレステロールが上がりにくい油や減塩のしょうゆ、味噌を使うことが大事です。それだけで簡単に健康的な食事へ変えることができます。また、酸味や香辛料を生かすと塩分が少なくておいしく食べられます。食事の成果を確認するには、毎日体重を測定して前日と比べて大きく変わっていないことを確かめることが自己管理できるポイントです。

運動は1回15〜30分を1日2回毎日行うことが理想的です。しかし、毎日行うことが難しい人は、少なくとも1週間に5日以上1回30分間の運動を行うと効果は出ます。

運動の強さは安静時の1分間

の脈拍数に30回足した脈拍数になるくらいの運動が良いです。例えば1分間の脈拍数が60回の人には60+30なので、1分間に90回脈拍がうつくらい運動を行うこととなります。

もちろん心臓が悪い人などは運動が体に悪影響を及ぼす場合があるので、その場合は主治医と相談して行うようにしましょう。

「定期健診が大切です」

糖尿病は1度なってしまうと一生付き合っていかなければいけません。

糖尿病の診断を受けたあとに食事や運動でがんばって良い血糖の状態を作っても、新しく他の病気やストレスを受けたときに悪くなる可能性が大きいからです。

しかし、病気に対して逃げなければ、今はいい治療薬がたくさん開発されています。糖尿病になりたくないな...と思うだけでなく、定期的な健診を受けることがいい状態のまま年齢を重ねることができるようになります。

今年からでも遅くはないので定期健診を受けましょう!!