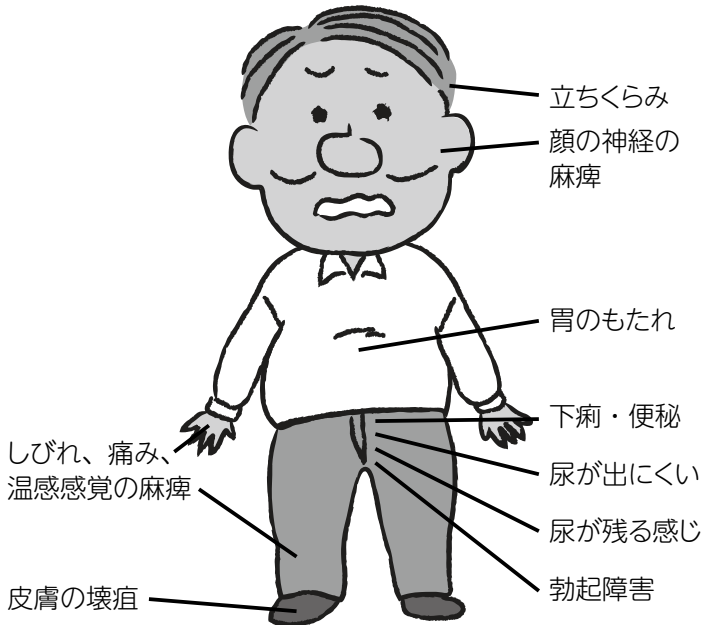


# 糖尿病について

## 糖尿病とは？

膵臓から分泌される血糖値を下げるホルモンであるインスリンの働きが不足し、慢性的に血液中のブドウ糖が高くなる病気です。

### ◇糖尿病の合併症



糖尿病は初期の段階では自覚症状がありません。そのため気が付かないうちに、病気が進み、合併症が起こる危険があります。合併症の中でも特に深刻なのが、3大合併症で、症状が深刻になるとこんな危険も!!

- ①糖尿病性網膜症⇒失明の危険
- ②糖尿病性腎症⇒腎不全で人工透析の危険
- ③糖尿病性神経障害⇒壊疽<sup>えそ</sup>で足の切断の危険  
(壊疽とは、足の傷などが化膿し、細胞が死んで腐ってしまうこと)

合併症になってしまうと治すことは難しくなります。検査を受け早期に発見し、必要な治療や生活の見直しを行うことが大切になります。糖尿病を悪化させないポイントを見ていきましょう。



## 糖尿病予防のポイント

- ◇食事の量、栄養バランス、食べ方に注意する
  - ・野菜から食べる
  - ・食物繊維を摂る
  - ・多くの品目をバランスよく摂る
  - ・よく噛んで食べる
  - ・腹八分目を心がける
  - ・塩分やアルコールを摂りすぎない
  - ・脂質や糖質を摂りすぎない
- ◇有酸素運動を積極的に行う  
体操やウォーキングを行きましょう
- ◇ストレスを溜めないようにする
  - ・趣味の時間を確保する
  - ・自分がリラックスできる音楽を聞く
- ◇禁煙を心がける
  - ・禁煙外来
  - ・禁煙サポート薬局
  - ・禁煙教室
- ◇年に一度は健康診断を受ける  
早期発見・早期治療が大切です

お知らせ  
暮らしに便利  
ハイ、119番です  
健康ガイド  
スポーツ  
イベント  
子育て1・2・3  
まちかどtopics