

合併症の「しめじ」と「えのき」がキーワードだよ



合併症に注意



- し** **糖尿病神経障害** 足や手にしびれや強い痛み、足にこむら返りを起こすなどの末梢神経障がいや、異常な発汗や冷え性の症状が頻繁に出る自律神経障がいが起こる。
- め** **糖尿病網膜症(眼)** 視力の低下や白内障になるなど、眼に異常が生じる。進行して失明する場合もある。
- じ** **糖尿病腎症** 体の中の老廃物をろ過する機能の低下で尿が作れなくなってしまう、人工透析が必要になる場合もある。
- え** **閉塞性動脈硬化症によるえ**
- の** **脳卒中**
- き** **虚血性心疾患(心臓病)**

糖尿病の代表的な疾患である3大合併症の「しめじ」や、大きな血管の異常が招く合併症「えのき」の発症に注意しましょう。

11月14日は世界糖尿病デー 甘く見ると危険「糖尿病」

20歳以上の国民の約7人に1人が、「糖尿病が強く疑われる」という結果※2が発表されています。糖尿病は、進行するとさまざまな合併症を引き起こす恐ろしい病気です。

まずは、糖尿病を正しく知り、発症や重症化を防ぎましょう。

糖尿病はどんな病気

糖尿病はすい臓から分泌されるインスリンの不足や働き低下などにより、血液中のブドウ糖の濃度(血糖値)が慢性的に高くなり、その状態が続く病気です。もともと日本人(アジア人)は、欧米人に比べて、インスリンを分泌させる働きが弱いといわれています。その上、食生活の欧米化や摂取エネルギー量が増加したり、運動不足により肥満傾向になったりすると、糖尿病を発症しやすくなります。

糖尿病はなぜ怖い

初期の糖尿病は、ほぼ自覚症状が見られません。そのため、糖尿病と診断をされても治療の重要性を実感できないことから、治療を受けずに放置している人が約3割という調査結果※3もあります。

そのまま放置していると、高血糖状態が続き、体の血管がダメージを受けて動脈硬化が進行し、血管が詰まりやすくなり、さまざま

な合併症を引き起こします。

糖尿病を予防する日常生活のポイント

- 糖** 糖尿病の予防には、太りすぎに注意し、適正体重の維持のための、食生活・運動習慣の定着が大切です。
- 栄** 栄養 毎食野菜を取り入れ、バランスよく食べる。また、お酒は節度ある適性飲酒に努める。
- 運** 運動 有酸素運動(ウォーキングなど)に軽めの筋力トレーニングをプラスする。
- 休** 休養 ストレスがたまる、インスリンの働きが悪くなり、血糖値が上がったままの状態になるので、上

手に休養を取る。

■**た**ばこ たばこに含まれるニコチンは血糖値を上昇させてしまうため、喫煙者は禁煙に努める。

■**健**康診断 定期的に健康診断を受診し、血糖値やHbA1c(ヘモグロビンエーワンシー)の値を定期的に確認し、早期発見・早期受診に努める。

糖尿病と診断されたら

食事や運動、また、薬を上手に使うなど、きちんと治療を行えば、血糖値をコントロールでき、合併症を抑えることができます。かかりつけ医と相談して、きちんと治療を受けましょう。

関連イベントに出掛けて糖尿病をもっと知ろう

■糖尿病パネル展

▽期間 11月30日まで▽会場 市保健センター(ララスクエア宇都宮9階)▽内容 糖尿病や糖尿病予防に関する正しい知識を普及するためのパネルの展示やリーフレットによる啓発。

健康増進課 ☎(626)1126

■糖尿病予備軍の人必見

糖尿病予防講座

▽日時 11月18日(土)午後2時~4時▽会場 東(園)中今泉3丁目▽内容 「効果が見える今すぐエクササイズ」と題した、松本美佳子さん(健康運動指導士)による講話と実技、「自分で気づくための糖尿病の考え方 初期症状から予防まで」と題した藤田延也さん(市医師会医師)による講話▽定員 先着200人▽申込 電話で、健康増進課 ☎(626)1126へ。

※1 「ブルーサークル(青色の輪)」は世界糖尿病デーのシンボルマークです。本市では、11月7~14日の全国糖尿病週間に合わせ、宇都宮タワー(埴田5丁目・八幡山公園内)をブルーにライトアップします。

※2 平成27年度国民健康・栄養調査。※3 東京法規出版「糖尿病予防安心ガイド」。

◎この特集についての問い合わせは、健康増進課 ☎(626)1126へ。