

みなさんこんにちは。朝晩はとても冷え込み、日中でもとても寒くなりましたね。体調を崩されていませんか？インフルエンザの予防接種も始まり、まだまだ新型コロナウイルスの感染拡大の懸念はありますが、自分でできる対策をしっかりと行いましょう。

今回は、『糖尿病「合併症と検査について」』の健康教室の内容をお伝え致します。

## ◎ 糖尿病とは？

インスリンというホルモンの分泌不足や作用不足によって、血液中のブドウ糖濃度が高い状態が続くこと。



☆平成28年国民健康・栄養調査では、成人の6人に1人が糖尿病あるいはその予備軍とされています。

## ◎ 糖尿病の症状（初期症状）

- のどの渇き
  - 疲れやすい
  - トイレの回数や量が増える
  - 尿の泡立ち・匂い
  - 傷の治りが遅い
  - 目のかすみ・まぶしさ
  - 足のしびれ
- などなど…



## ◎ 糖尿病の検査と診断

- ◆ 血液検査：血液中のブドウ糖(血糖)濃度
  - ◇ 空腹時血糖(10時間以上の絶食)
  - ◇ 75g 経口ブドウ糖負荷試験
  - ◇ HbA1cなど…
- ◆ 診断：下記のいずれかに当てはまる方
  - ◇ 空腹時血糖が 126mg/dl 以上
  - ◇ 随時血糖が 200mg/dl 以上
  - ◇ HbA1c が 6.5%以上



## ◎ 糖尿病の合併症

### 『細い血管の障害』

- 腎障害
- 神経障害
- 網膜症



### 『太い血管の障害』

- 足の壊疽
- 心筋梗塞
- 脳梗塞

\*他に、骨粗鬆症・歯周病・認知症などを起こしやすくなります

## ◎ 糖尿病の治療

糖尿病の治療は、食事療法や運動療法が第一です。状況に応じて薬物療法を組み合わせ、合併症を予防します。

### 【食事療法】

食事の摂りすぎに注意する  
脂肪の多い肉などコレステロールや飽和脂肪酸を摂りすぎない  
栄養バランスのとれた食事を摂る

### 【運動療法】

有酸素運動をおこなう

### 【薬物療法】

さまざまな種類の飲み薬と注射薬があります



## ◎ 糖尿病にならないために

**★ 糖尿病は、放っておいてもよくなる病気です！**

糖尿病にならないために

- ◆ 規則正しい食生活
- ◆ 運動習慣
- ◆ ストレス解消

等を心掛けましょう！

## ◎ 糖尿病と言われたら…

- ★ 病気を正しく理解する
- ★ 継続して治療を行なっていく
- ★ 血糖値を良好にコントロールする
- ★ 定期的に検査をおこない、合併症を防ぐ



### 【おわりに】

いかがでしたでしょうか？

今回は『糖尿病「合併症と検査について」』について、ご紹介させていただきました。ご興味のある内容がありましたら、他にもホームページに紹介しておりますのでそちらをご覧ください。

Q1：糖尿病とはインスリンというホルモンが関係している

Q2：成人の10人に1人が糖尿病またはその予備軍である

Q3：糖尿病かどうかを検査する方法は血液検査である

Q4：糖尿病は放っておいても治る病気である

Q5：食事の摂りすぎに注意する

### ☆ 手のリハビリ ☆

今回は折り紙を  
落ち葉に見立て、  
オリジナルのハリネズミを  
作成して頂きました。



※今回の健康教室は手指消毒や十分な換気等感染防止対策の下行いました。

### ●大牟田地域住民医療・介護情報共有拠点事務室 OSKER

大牟田の医療・介護施設情報を掲載しています。どなたでも好きな写真を投稿できるギャラリーを製作いたしましたのでご紹介いたします。

次号は「骨粗鬆症について」をご紹介します。

TEL 0944-57-2007

Web サイト <https://osker.org/>

<回答> Q1. ○ Q2. ×(6人に1人) Q3. ○ Q4. × Q5. ○