

『サイレントキラー』 糖尿病は自覚症状の ない病気

県健康づくり推進課

☎0742・27・8662 ☎0742・22・5510

糖尿病の メカニズムと合併症

三大
合併症

心血管系
合併症

- 食べ過ぎることが多い
- 身体をあまり動かさない
- 肥満がある
- 家族に糖尿病の人がいる
- ストレスが多い
- 酒をよく飲む

このような人の中で

インスリンが
効かない

インスリンが
少ない

やせていても
油断大敵



血糖値が上がったまま
下がらない

糖尿病

発症しても自覚症状がない

血管が悪くなる

腎症…人工透析
神経障害…えそによる
網膜症…失明
切断

細い血管

脳卒中
糖尿病がある
となりやすく
かつ死亡率が
高い
心疾患

やや太い血管

- 喫煙
- 40歳以上

サイレントキラーから身を守るために

- 年に1回は特定健診や職場健診を受けましょう。
- 食生活の見直しやウォーキングなどの運動を取り入れ、健康的な日常生活を送りましょう。
- 「糖尿病の気がある」と言われたら、自覚症状がなくてもすぐ受診しましょう。
- 治療を中断せずに通院しましょう。

一言アドバイス



「糖尿病」の専門医である平盛裕子先生(奈良市開業医)にお話を伺いました。

糖尿病の怖いところは、かなり重症になるまで自覚症状がないことです。40歳以上の3人に1人は、糖尿病もしくはその疑いがあるとのデータもあります。

もし、健診などで「糖尿病の可能性がある」といわれたら、むしろ、チャンスだと思ってください。その時を逃さずに、病院に行きましょう。軽いうちなら、薬なしでもすみます。糖尿病なのに、通院が途絶えてしまっている人も多いますが、今からでも決して遅くありません。受診して合併症を防ぎましょう。

医師の指導があれば、糖尿病はコントロールできますから、1人で悩まないで、かかりつけ医に相談してくださいね。

私の体験談



平盛先生の病院に通われているMさん(左・奈良市在住)とDさん(右・奈良市在住)にお話を伺いました。

Mさん「20代から、健診のたびに、糖尿病の一步手前だと言われていたんですが、1年半前に糖尿病と言われてびっくり。でも、今は食事と運動だけで、薬は飲まずにすんでいます。運動は水泳もゴルフもしますが、合唱に行くとき、2駅前で降りて歩くようにしています。

糖尿病は、チームで治すものですね。生活全体を診てくれる専門の医師、看護師、栄養士、そして自分がチームの一員です」

Dさん「15年くらい前に、検査で糖が出ていると言われました。特に自覚症状はなかったのですが、そういえば、よくこむらえりが起こっていました。甘い物が好きなのですが、1日に食べた物を記録する方法はいいですね。書くと思えば、意識しておまんじゅうも半分をやめとこうとなります(笑)。糖尿病だという自覚がありますし、加齢とともに、いかに今の状態を保てるか。そのためにも、定期的に専門医にかかり、ご指導を受けることが大切だと思います」

糖尿病が気になる人は

奈良県自分の健康と病気がよく分かるポータルサイト

検索

(☎<https://www.narakenko.info/>)

「なら健康長寿基礎調査」を実施します!

健康づくり対策の基礎資料となりますので、調査票が届いた方は、ご協力をお願いします。

健康川柳募集!! テーマ:がんについて

応募先: ハガキで〒630-8501(住所不要)健康づくり推進課・健康推進係まで。8/13(金)締切(消印有効)。

優秀作品は、10月号「奈良養生訓」に掲載します。