

糖尿病になると…怖い合併症!

～自覚症状がほとんどない糖尿病 放っておくと大変なことになります～

血液の中にはからだに必要なエネルギー源であるブドウ糖があります。ブドウ糖がからだで処理できない濃度になるのが糖尿病です。日本人の40歳以上の男性3人に1人、女性2人に1人は、糖尿病患者かその予備軍といわれています。

養生訓 Vol.19

からだを大切に
健康長寿情報を発信します。

糖尿病になりやすい人は、こんな人です

- 太っている
- 甘いものが好き
- お酒をたくさん飲む
- 朝食を食べない
- おやつを必ず食べる



糖尿病の合併症 「しめじ」もあれば、「えのき」もある



- し** ①しんけい 神経の症状
手足のしびれ、こむら返り
- め** ②めくろく 目の症状
網膜症→失明
- じ** ③しんぞう 腎臓の症状
腎症→透析
- え** ④そく 壊疽
足が腐る
- の** ⑤のうそちゅう 脳卒中
- き** ⑥きけつせい 虚血性心疾患
狭心症、心筋梗塞

糖尿病の患者さんの気持ち

- 診断** 痛くもかゆくもない病気なんかに、かまってもらえない。何も症状がないんだから、大丈夫だろう…
- 治療** 食事療法…食欲との戦いがつらい。運動療法…面倒で続かない。時間がなくて出来ない。
- 放置** あなたのもとにサイレントキラー※注1が忍び寄ります
※注1 症状が現れないまま進行し、致命的な合併症を誘発する病気のこと。
- 合併症** もっと早く生活習慣を見直せばよかった。ちゃんと病院に行っておけばよかった。
「後悔 先に立たず」
取りかえしのつかないことになってしまいます。

出典) 糖尿病患者による糖尿病患者のためのパンフレットより
URL www.mhlw.go.jp/stf/houdou/2r9852000001qjv4.html

高血糖※注2が続くと、合併症がいろいろ出てきます。5年位すると、手足のしびれ、こむら返りなどの神経症状が出てきます。7～8年位すると、失明の原因となる網膜症が出てきます。10～15年位すると、透析の原因になる腎症が起こります。

※注2 血液中のブドウ糖の濃度(血糖値)が正常よりも増加している状態。

しめじとえのきを使った料理

ピリ辛きのこ豆腐

作り方

- ①ぶなしめじ、えのきだけ(各々1パック)は石づきを取り、さばいしておく。生しいたけ4枚は石づきを取り、1cmぐらいの薄切りにする。エリンギ1本は薄切り、にんにく1片はみじん切りにする。赤とうがらし2本の種をぬく。
- ②耐熱ボウルに①を入れ、タレ(醤油大さじ2、酒大さじ1、だしの素小さじ1、塩、こしょう少々)をかけて、ラップをする。電子レンジで約3分加熱し、冷ます。
- ③豆腐をお皿に盛り、②を上につけて、青じそのせん切りをのせる。

出典)きのこ料理レシピ集(第一弾)

糖尿病を予防する5つの方法

	身長(cm)	適正体重(kg)
●適正体重の維持	150～154	49.5～52.8
●野菜をたっぷり	155～159	52.9～56.2
●運動習慣	160～164	56.3～59.8
●飲み過ぎない	165～169	59.9～63.5
●脂肪分を控える	170～174	63.6～67.3
	175～179	67.4～71.2



一言アドバイス

医療法人 山田医院 管理栄養士・糖尿病療養指導士の

植田 久仁子さんに
お話を伺いました。

糖尿病の食事療法は、運動療法とともに、糖尿病治療の基本です。血糖値が高いといわれたら、自覚症状がなくても放置しないで、食生活を見直してみましよう。

食事の内容や食べ方を工夫して、血糖値を改善することが、糖尿病の合併症を防ぐことにつながります。

1日3食規則正しく食べる。特に朝食はしっかり食べる。夕食が遅く朝食抜きは、肥満の原因になりますし、まとめ食いは、血糖値を上げやすくなります。食品の種類はできるだけ多くする。ゆっくりよくかんで食べる。まず、野菜、海そう、きのこ類の料理から食べることで食べ過ぎを防ぐことができます。実行できることから始めましょう。

1人で迷わず、かかりつけ医や管理栄養士に相談しましょう。

県健康づくり推進課 ☎0742-27-8682 FAX 0742-22-5510