

皆様の身近に役立つ豆知識として「院内ニュース」を発行し、日常生活にお役立ていただければと考えております。また、テーマのリクエスト等がございましたら、スタッフまでお気軽にお声かけ下さい。

院長 入谷 栄一

生活習慣の見直しからはじめる糖尿病予防

糖尿病ってどんな病気？

糖尿病はその名前から、尿糖が出る病気と思われている人がいますが、それは間違いです。尿糖が出ている出していないにかかわらず、**糖尿病の診断は血糖値を中心に行われます**。糖尿病はウイルスの感染などによってすい臓が働かず、インスリンが出なくなる1型糖尿病と、すい臓の働きが悪くなり、インスリンの量が少なくなる2型糖尿病に分けられます。1型糖尿病の原因ははっきりわかっていませんが、2型糖尿病の原因は**遺伝的な体質や生活習慣が関わっている**といわれています。血糖値が高くてもしばらくは自覚症状がありませんが、血糖が高い状態が続くと、**のどの渇き、疲労感、多尿・頻尿**などの症状が現れ、次第に全身の様々な臓器に影響を及ぼし、**合併症**を引き起こします。



糖尿病の検査

1. 血糖値検査

血液中のブドウ糖の濃度を調べます。インスリンの量が不足したり、働きが弱くなったりすると、血糖が多くなります。前日の夜から絶食し 朝一番の空腹状態で採血して、自動分析器にかけて測定します。ここで異常値が出ると、**ブドウ糖負荷試験**に移ります。ブドウ糖水溶液を飲み、その後の血糖値で糖尿病の診断をします。

2. ヘモグロビンA1c

血液中のグリコヘモグロビンの濃度を調べます。血糖値は常に変化していますが、グリコヘモグロビンは濃度が安定しているため、血糖の平均的な状態をすることができます。



糖尿病の治療

1. 食事療法

糖尿病用の特別な食事があるわけではありませんが、主治医と一緒に適切なエネルギー摂取量を定め、その範囲内の食事を守ってもらいます。必要なポイントは「**過食をしない**」「**偏食をしない**」「**規則正しく 3食を摂る**」の3つです。

2. 運動療法

運動療法では主治医と相談しながら、無理のない範囲での運動量を定めます。できれば**毎日、有酸素運動**でエネルギーを消費することが大切です。

3. 薬物療法

ある程度進んでしまった糖尿病に用いられるのが薬物療法です。経口で摂取する**血糖降下剤**や、**インスリン注射**で血糖を下げます。**副作用として低血糖になることがあります**ので、医師の処方を守ってください。

糖尿病を予防するために

糖尿病予防の基本は、**食事と運動**です。食事は規則正しく 3食摂ることを心掛け、エネルギー（特に炭水化物）の摂りすぎに注意しましょう。運動はできるだけ毎日やり続けることが重要です。軽い運動から始め、楽しみながらやるのが長く続ける秘訣です。また**ストレスをためない**ことも、糖尿病予防には有効です。人間はストレスを受けると、ホルモンの分泌によって血糖値が上がります。ストレスをためこまないように自分なりの発散方法を見つけましょう。

頸動脈エコー検査のおすすめ

糖尿病や脂質異常症、高血圧、心臓病の方などにおすすめの頸動脈エコー検査を実施しています。詳しくはチラシをご覧ください。

