



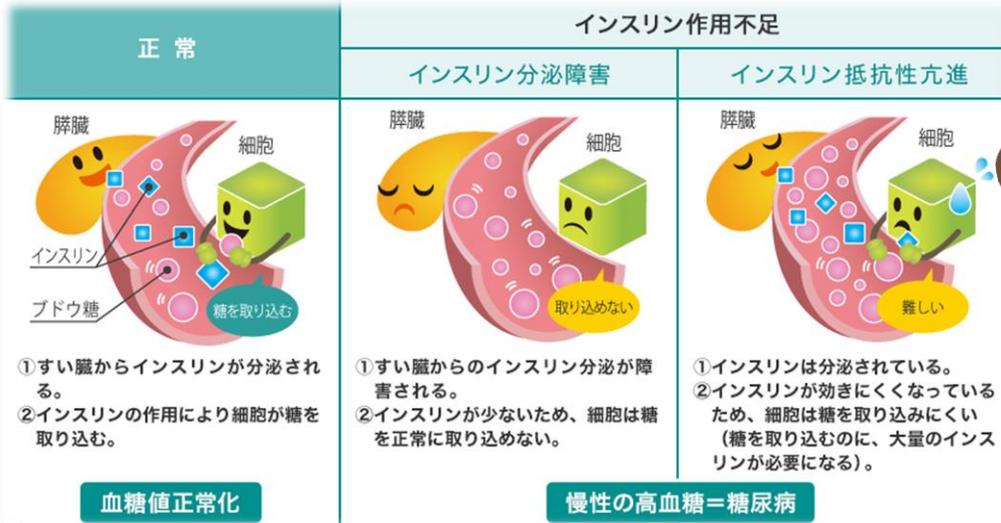
## 糖尿病とは？

糖尿病は、インスリン不足や作用低下が原因で、血糖値の上昇を抑える働きが低下してしまうため、高血糖が慢性的に続く病気  
 1型糖尿病は自己免疫疾患などが原因でインスリン分泌細胞が破壊されるもので、インスリンの自己注射が必要  
 2型は過食や運動不足などの生活習慣が重なって発症する

# 糖尿病について

## 三 大 合 併 症

- し** ・ **神経症状**(糖尿病性神経障害)…手足の神経に異常をきたし、足先や裏、手の指に痛みや痺れなどの感覚異常が現れる
- め** ・ **目の症状**(糖尿病性網膜障害)…眼の網膜にある細い血管がむしばまれ、進行すると失明に至る
- じ** ・ **腎臓の症状**(糖尿病性腎症)…腎臓にある細い血管がむしばまれ、進行すると腎臓機能が失われてしまい、尿を排泄出来なくなるため最終的に透析治療が必要となる



医療情報科学研究所 編. 病気がみえる vol. 3 糖尿病・代謝・内分泌 第5版. メディックメディア, 2019: 12. より改変

## 大 血 管 症

糖尿病→動脈硬化が原因  
となって引き起こる！

- え** ・ **壊疽**…血行が障害されると組織に酸素や栄養を運ぶことができなくなり、**閉塞性動脈硬化症**を引き起こす。神経障害で傷に気が付かないと潰瘍や壊疽を起こしやすい
- の** ・ **脳梗塞**…血液中の糖分が高くなると粘調度が強くなり、血管内部が傷付きやすくなる。脳の血管が詰まって、組織が死んでしまった状態
- き** ・ **虚血性心疾患**…心臓の冠動脈に十分な栄養と酸素が行き渡らず虚血状態になること  
主に「狭心症」と「心筋梗塞」があります

### 日本における糖尿病患者数

# 1,000 万人

糖尿病が強く疑われる人の割合：12.1%

男女別：男性 16.3% 女性 9.3%

当てはまったらすぐに受診しましょう


**自覚症状について**

・喉が渇く



・空腹感が強く  
食欲旺盛になる



・手足がしびれる  
足がつる



・トイレの回数が  
増える(多尿)



・体重が極端に  
減る



・疲れやすい



・目がかすむ



院内ブログ「高血圧と糖尿病の関係について」より引用

**高血圧と糖尿病の関係について**


糖尿病患者の40~60%の方が高血圧症を持っている状況  
収縮期血圧(最高血圧)を5 mmHg 下げると糖尿病リスクが  
11%低下することが分かりました

特に BMI30~34.9、>35 の肥満症例では 17%、21%とそれぞれ  
糖尿病新規発症リスクが低下しています

また、血圧5 mmHg の低下で**脳卒中が13%、心不全が13%**  
**冠動脈疾患が8%、心血管死亡が5%**低下することも分かり  
ました

・三食バランス良く食事を摂りましょう  
食物繊維は血糖値の急上昇を抑えてくれる働きを持ち  
悪玉菌の産生を抑えてくれるため腸内環境を整えてくれ、糖尿病  
リスクを軽減することができます

◎糖尿病患者における1日の食物繊維摂取目標量  
20g 以上/日

・運動を夕食後に行いましょう  
運動を行うと筋肉中のグリコーゲンが減少して血液中の中から  
ブドウ糖を消費するためその分だけ血糖値が下がる  
**夕食後1時間以内**に行うことで食後高血糖を抑えられます  
糖尿病を予防・進行を防ぐには【週に150分以上の運動量】が目  
安になります。週に3回、1日30分を頑張りましょう!

◎有酸素運動・レジスタンス運動がオススメです

・アルコールの過剰摂取に気を付けましょう  
アルコールは肝臓に貯蓄した脂肪の影響やすい臓からのインス  
リン分泌を抑える影響から血糖値を上げやすい

◎純アルコール量1日20g以内が糖尿病予防に繋がります

・記録を習慣付けましょう  
血圧や血糖値の自己測定を習慣付けるだけで自分の状態が整理  
され、薬の効果があるのか、低血糖になっていないか等が分かり  
ます

◎血圧測定は起床後1時間以内が理想です



～参考文献～

糖尿病 e-ヘルスネット 厚生労働省

日本生活習慣予防協会

日本イーライリリー株式会社 糖尿病協会検証

田辺三菱製薬株式会社 坂根直樹先生監修 糖尿病ハンドブック

大正製薬株式会社 血糖値と食物繊維の関係が見える! 糖尿病協会検証