

糖尿病危険度チェックシート

- トイレが近い、尿の量が多い
- 便秘や下痢を繰り返す
- よく食べるのに体重が減った
- 食べてもすぐお腹が空く
- のどが乾きやすい
- 足がつる、しびれる
- 立ちくらみがする
- 20歳の時と比べて10kg以上太った
- すい臓や肝臓が悪いと言われたことがある
- 家族や血縁者に糖尿病の人がいる
- つい食べすぎてしまう
- 運動不足である
- 疲れやすくなった
- 体がだるい

3つ以上当てはまる方は要注意です。
早めに医療機関へご相談ください。



糖尿病は発症要因によりいくつかのタイプに分けられますが、日本の糖尿病患者の9割以上が2型糖尿病です。2型糖尿病の発症には、遺伝的な要因の他、過食や運動不足、喫煙、お酒の飲みすぎ、ストレスなどの生活習慣も深く影響しています。肥満は、糖尿病のリスクを高めます。ただし、太っていないからといって安心とは限りません。日本人は欧米人と比べてイ

「太った人の病気」は間違い！
痩せている人でも糖尿病に
糖尿病は発症要因によりいくつかのタイプに分けられますが、日本の糖尿病患者の9割以上が2型糖尿病です。2型糖尿病の発症には、遺伝的な要因の他、過食や運動不足、喫煙、お酒の飲みすぎ、ストレスなどの生活習慣も深く影響しています。肥満は、糖尿病のリスクを高めます。ただし、太っていないからといって安心とは限りません。日本人は欧米人と比べてイ

病腎症「糖尿病神経障害」は3大合併症と言われ、重症化すると失明したり、人工透析が必要になったり、足の切断を余儀なくされたりする場合もあります。その他にも、糖尿病は心筋梗塞や脳梗塞、肺炎、肺結核、がん、認知症といった深刻な合併症を引き起こすことが分かっています。いずれの合併症も、早い段階で生活習慣を改善し、適切に血糖コントロールを行えば、発症を防ぐことができます。だからこそ、糖尿病は早期発見、早期治療が非常に重要なのです。

【食事】
自分に見合った摂取カロリーに基づき、ビタミンやミネラル、たんぱく質、カルシウムなどの栄養素をバランスよく摂るよう心がけましょう。丼物や麺類などの単品メニューは手軽な一方、炭水化物に偏りがちです。外食では、できれば野菜やたんぱく質をしっかり摂れる定食を選ぶようにしましょう。食べる順番も大切です。食事

【運動】
運動をすると、食べすぎなどで余ったブドウ糖を消費することができ、インスリンのはたらきもアップします。継続して行うことが大切なので、普段の生活の中で無理せず続けられるウォーキングがおすすです。1日30分、週3日以上歩くことを習慣づけましょう。軽い筋力トレーニングも合わせて行えば、より効果的です。

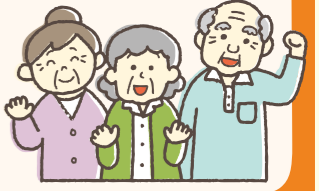
【糖尿病の合併症】
インスリンの分泌能力が低く、肥満でなくても糖尿病になりやすい体質だと言われています。また、高齢になるほど発症率は上がり、糖尿病患者の実に6割は高齢者です。糖尿病は、ある日突然発症するのではなく、若いころからの生活習慣の積み重ねによるところが大きいと言えます。

糖尿病は初期のうちには自覚症状に乏しいため、健康診断で指摘されるまで気づきにくく、指摘されても軽く考えて放置してしまいがちです。重症化する前に、年に一度は健康診断を受け、異常があれば早めに受診しましょう。

【運動】
運動をすると、食べすぎなどで余ったブドウ糖を消費することができ、インスリンのはたらきもアップします。継続して行うことが大切なので、普段の生活の中で無理せず続けられるウォーキングがおすすです。1日30分、週3日以上歩くことを習慣づけましょう。軽い筋力トレーニングも合わせて行えば、より効果的です。

【糖尿病の合併症】
はなるべく野菜↓汁物↓肉・魚↓ご飯の順に食べるようにしましょう。最初に野菜を食べることで、血糖値の上昇を穏やかにすることができます。ジュースなどの甘い飲み物には多量の糖が含まれており、飲むと一気に吸収されて血糖値を急上昇させます。水分補給は水かお茶にしましょう。

シニアライフ 通信



特集

11月14日は世界糖尿病デー
正しく知ろう！
11月14日が「世界糖尿病デー」だということをご存知ですか？ 毎年この日を中心に、世界各地で糖尿病の予防や治療継続の重要性を周知する啓発キャンペーンが行われています。糖尿病のリスクについて理解を深め、日常生活の中で予防しましょう。



6秒に1人が亡くなる糖尿病

生活習慣病の代表格として知られる糖尿病。2019年時点での全世界の患者数は、およそ4億6千万人にものぼります。日本でも、総人口の15%を超える約2千万人の糖尿病患者および予備軍がいると推定されています。一般的に「死に至る病気」という認識は薄いですが、世界中で年間500万人以上が、糖尿病が引き起こす合併症などで命を落としています。これは、約6秒に1人というペースです。

糖尿病とはどんな病気？

私達の体は、食事で摂取した糖質を消化してブドウ糖とし、

血液を通して体中に送ることで、生命を維持するためのエネルギー源とします。血液中のブドウ糖の量(血糖値)は、インスリンというホルモンの働きによつて調節されています。糖尿病とは、このインスリンが充分にはたらかず、血糖値の高い状態が続くことで起きる全身の病気です。

血糖値が高い状態が続くと、全身の血管や内臓、骨や歯などがダメージを受けます。糖尿病は初期段階では自覚症状がないことも多く、気づかないうちに進行してさまざまな合併症を引き起こす恐れがあります。糖尿病で本当に怖いのは、この合併症です。中でも「糖尿病網膜症」「糖尿

糖尿病の合併症

