

お元気ですか？

～保健師さんの健康チェック～

9月

気をつけよう！ 糖尿病

厚生連健康管理センターかがわ 保健師

渡邊 由美子さん

糖尿病は、血液中のブドウ糖（からだに必要なエネルギー源）の量、つまり血糖値が高い状態が続くことで発症します。血液中のブドウ糖は膵臓から分泌されるインスリンの働きによって細胞にとり込まれます。このためインスリンの分泌や働きが悪くなると血糖値が高くなります。

血糖値が高い状態がつづくこと、全身の血管がもろくなったり、神経の機能がおかされ、腎症、網膜症、神経障害など深刻な合併症を引き起こします。そのほか、病原体に対する抵抗力が低下して感染症にかかりやすくなります。また、動脈硬化を起こしやすく、心筋梗塞や脳梗塞の発症頻度が高くなります。このように糖尿病はさまざまな臓器に合併症を引き起こすため「全身の病気」ともいわれています。

糖尿病を予防するには生活習慣の見直しが大切になってきます。適正体重をもとに1日の摂取エネルギーを守り、栄養バランスのとれた食生活をこころがけましょう。適度な運動は血糖値を下げ、肥満予防にも効果的です。日々できる工夫から取り入れましょう。健康診断などで自分の血糖値を知り、血糖値の悪化の予防・改善に努めましょう。

健康診断のご相談は、
屋島総合病院 健診課 (TEL 087-844-4666)
滝宮総合病院 健診課
厚生連健康管理センターかがわ (TEL 087-876-2245)
上記まで、よろしく申し上げます。