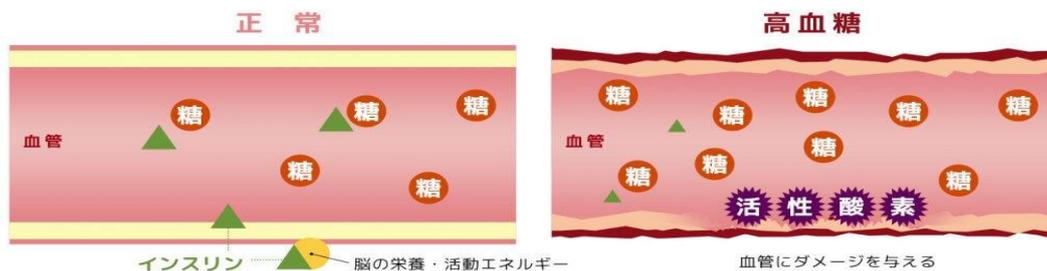


本当に怖い糖尿病

●糖尿病とは？

糖尿病とは、インスリンの分泌低下やインスリンが十分に働かないために、血液中を流れるブドウ糖という糖（血糖）が増えてしまう病気です。



自覚症状なく進行し、
血管を傷つける病気

なのです。

●糖尿病になると、どんな症状が出るの？

初期は自覚症状がない方がほとんどですが、症状がかなり進行すると自覚症状が出てきます。

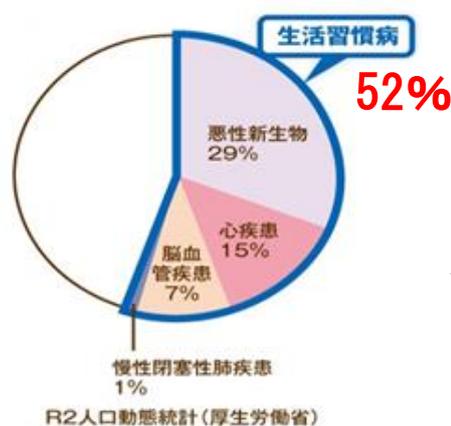
具体的にはのどが渇く・たくさん水を飲む・尿がたくさん出る・体重が減る・疲れやすくなることなどが挙げられます。しかし、このような高血糖症状は血糖値がかなり上がらないと出現しないといわれています。

糖尿病に気が付かず未治療のまま過ごすと、ある日突然意識障害を起こすこともあります。

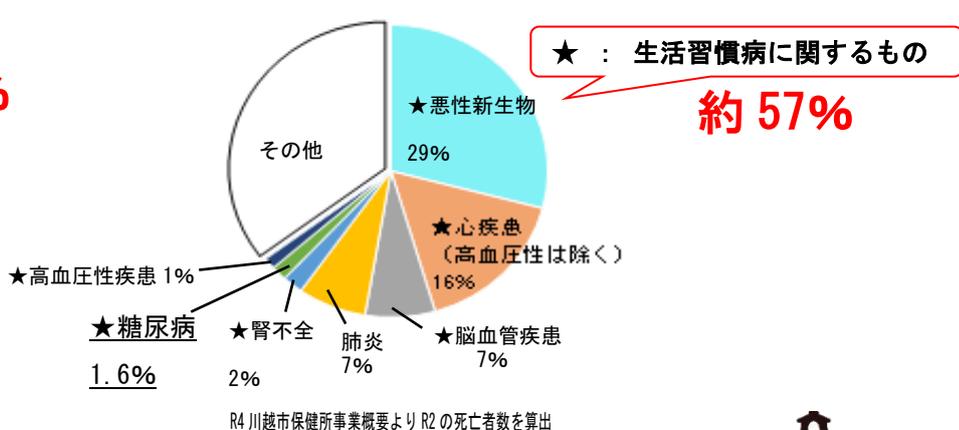
また、眼や腎臓等の合併症の症状が現れたところで病院に受診し、初めて糖尿病と診断される方も少なくありません。



●埼玉県の死亡原因



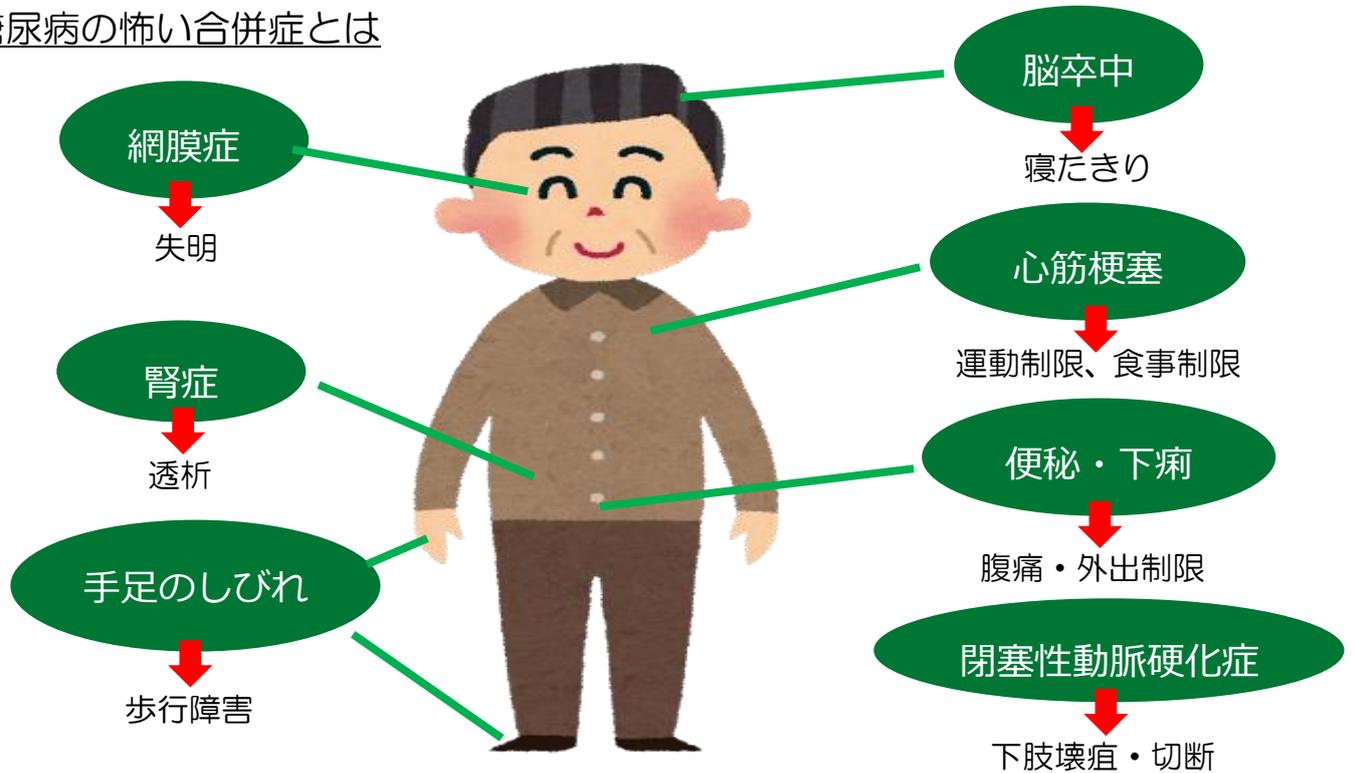
●川越市の死亡原因



埼玉県と川越市の死亡の原因を表すグラフです。埼玉県は全体の52%、川越市は全体の57%を生活習慣病が占めています。糖尿病が悪化すると動脈硬化の悪化により**心臓病**や**脳血管疾患**、**腎臓病**や**高血圧**を引き起こすことがあります。健康で長生きをするためにも、生活習慣病の1つである糖尿病を予防しましょう。



●糖尿病の怖い合併症とは



糖尿病の恐さは、**自覚症状のないまま**に重篤な合併症が進展することで、

神経障害・網膜症・腎症の三大合併症のほか、大きな血管の動脈硬化が進行して心臓病や脳卒中のリスクも高まることです。一度合併症を引き起こすと完治することはありません。

また、合併症によって寝たきりや入院、長期的な治療が必要になることもあります。

●糖尿病の予防のために今日からできること

② 食事に気を付けましょう

- ・バランスの良い食事を摂りましょう。
- ・良く噛んで食べ、量は腹八分目にしましょう。
- ・野菜をたくさん食べましょう。(1日の目標は350gです)

① プラス・テン(+10)の運動を始めましょう

内臓脂肪の過剰な蓄積は血糖を上昇させる要因になります。

1回1分の運動でも仕事や家事の合間に10回やれば10分の運動になります。
+10を始めてみましょう。

③ 健診を受けましょう

健診を受けてご自身の体の状態を知り、日ごろの健康づくりに役立てましょう。

