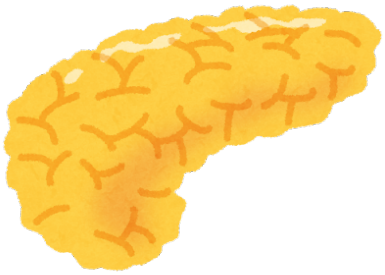
糖尿病について知ろう

・糖尿病ってどんな病気？

血糖値を適正に保つには**インスリン**が重要な働きをします。
すい臓が作っていて血糖値を下げる効果があります。
・すい臓の働きが落ちて、インスリンが足らなくなる
・インスリンは足りてるけど効果が落ちてしまう
こうして血糖値が高くなった状態を糖尿病と言います。



縁の下の力持ち「すい臓」

・糖尿病の治療目標　-合併症を防ぎましょう-
血糖値が高い状態と続くと、大小の血管が傷みます。＝動脈硬化
結果として様々な臓器の異常（合併症）を生じます。合併症を未然に防ぎましょう

＜糖尿病合併症の「しめじ」＞

「し」神経障害	「め」眼の網膜症	「じ」腎機能障害
足の感覚が鈍くなる しびれなどの痛みが起こる	網膜の出血、網膜剥離 失明のリスク	腎臓のろ過量低下 進行すると人工透析

＜大きな血管の合併症＝重篤な合併症＞

心筋梗塞、脳梗塞

・糖尿病の治療方法　基本は**食事**と**運動**！加えて薬物治療

食事療法

食事摂取量、間食をしない、規則正しく食べる、早食いしない
→食事による高血糖を緩和することで、食後高血糖を抑える

運動療法

運動習慣を設ける　日常生活の中に運動を取り入れる
→体内のインスリンの効果がよくなる＝インスリン抵抗性の改善

薬物治療

インスリン分泌を増やす、インスリン抵抗性の改善を目指す、糖の吸収を穏やかにする、過剰な糖分を尿に排泄するなど様々な薬剤があります。病状や生活習慣に応じて適した薬剤を選択していきます。

・糖尿病の治療目標

HbA1c＜7.0
空腹時血糖＜130、随時血糖＜180