

糖尿病について知ろう



『どうして糖尿病になるの!?!』

私たちは食べ物から摂取したブドウ糖(血糖)をエネルギーに換えて活動をしています。

ブドウ糖をエネルギーに換えてくれる働きをするのが“インスリン”というホルモンです。インスリンは膵臓で作られ血液中のブドウ糖の量(血糖値)をコントロールしてくれています。

糖尿病は、このインスリンの分泌量の不足やインスリンの作用不足により、血糖が高くなる状態が慢性的に続くことで引き起こされます。

原因により2つのタイプに分類されます。

1型糖尿病

(インスリン依存型糖尿病)

【特徴】 若い人に多い

- ・インスリンが分泌されないタイプ
- ・糖尿病全体の1~3%を占める

【原因】 自己免疫、ウイルス感染

2型糖尿病

(インスリン非依存型糖尿病)

【特徴】

40歳以上の成人に多い

- ・インスリンの分泌不足や働きが悪くなる
- ・肥満、運動不足、過食など生活習慣が大きく関与
- ・糖尿病全体の95%を占める

【原因】

遺伝素因(体質、家族歴)、食べすぎ、加齢、ストレスなど

2型糖尿病にかかりやすい条件

「はい」と回答のある方は右の得点を加算して下さい。

① 血縁者に糖尿病がある (女性では妊娠糖尿病の既往あり)	3点
② 20代前半よりも体重が10%以上増えている。	2点
③ 血縁者に肥満、脳卒中、心臓病(狭心症など)がある	1点
④ 砂糖や脂肪分を好んで食べる	1点
⑤ 車が足がわり(運動不足)	1点
⑥ アルコールをよく飲む	1点
⑦ ストレスが多い(せっかち、イライラ)	1点
合計	点

合計点数が6点以上の方は要注意です。



『糖尿病の怖さって何!?!』

高血糖が続くと体内の血管に障害が起きます。

特に毛細血管が集まっている目の網膜、腎臓、神経が侵されます。また太い血管障害で動脈硬化から狭心症・心筋梗塞・脳卒中になります。

【糖尿病の症状】

多尿、口渇、多飲、体重減少、全身倦怠感など

