

vol.3 栄養だより

2017.11

小川内科・糖尿病内科クリニック

今月のテーマ:糖尿病デー！糖尿病について

今年11月14日は世界糖尿病デーです。現在世界の糖尿病人口は3億8700万人に上っており、我が国においても糖尿病と強く疑われる人と可能性を否定できない人の合計は約2050万人に上り、早急な対策が迫られています。このような状況を踏まえ、国連は11月14日を「世界糖尿病デー」に指定し、世界各地で糖尿病の予防、治療、療養を喚起する啓発運動を推進する様々なイベントが開催されます。日本でも各地で著明な建造物をブルーにライトアップして、街頭での啓発活動を実施しています。糖尿病の予防や治療継続の重要性について再認識する機会にさせていただけたらと思います。

糖尿病とは？

食事をするとごはんなどの炭水化物は、消化されブドウ糖となり吸収されて血糖となります。血糖値が上がると膵臓からインスリンというホルモンが出て、血糖値を下げようと調節します。糖尿病はインスリンが出にくくなったり、働きが悪くなることで、血糖値の調節が難しくなる病気です。症状がないことも多いですが、血糖値が高い状態を放っておくと、気づかないうちに様々な合併症が起ってきます。合併症予防のためには通院を継続し早めに対処することが大切です。



網膜症



腎症



神経障害

治療とは？

治療の基本は**食事療法**と**運動療法**で、不十分な場合は薬物療法を追加します。糖尿病は治す病気ではなく、コントロールする病気です。ご自身に適した量をバランスよく食べて、適度な運動を継続することが基本になります。



運動療法



食事療法



薬物療法

患者さん自身で糖尿病を正しく理解し、治療を続けていくことが重要です。患者さんが前向きに治療に取り組めるよう我々医療スタッフがサポートします！食事などわからないことがありましたら、お気軽にご相談ください。