



# Vol.98 栄養だよい

2025.11

小川内科・糖尿病内科クリニック

今月のテーマ：今さら聞きのくい？～血糖値が高いとなんであかんの？～

11月14日は世界糖尿病デー！糖尿病の予防や治療継続の重要性について啓発する日です。血糖値が高くても痛みやしんどさなど自覚症状がないことが多いため、元気だからと放置していると合併症が進展することも……。今月はあらためて糖尿病について見直しましょう！

## 糖尿病ってどんな病気？

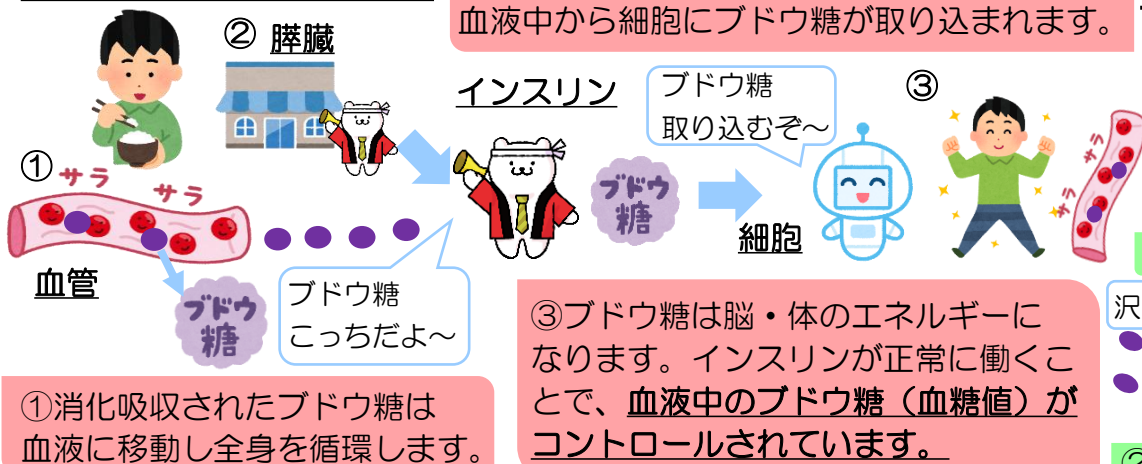
食事をすると炭水化物が消化されブドウ糖となり、細胞に取り込まれ脳や全身のエネルギーとなります。血液中のブドウ糖を細胞に取り込み、血糖値を下げる働きをするのがインスリンというホルモンです。糖尿病とは、膵臓からインスリンが出にくくなったり、インスリンは出ているけれど効きにくくなって、血液中のブドウ糖が高い状態が続くことです。

## 血糖値が高いとどうなる？

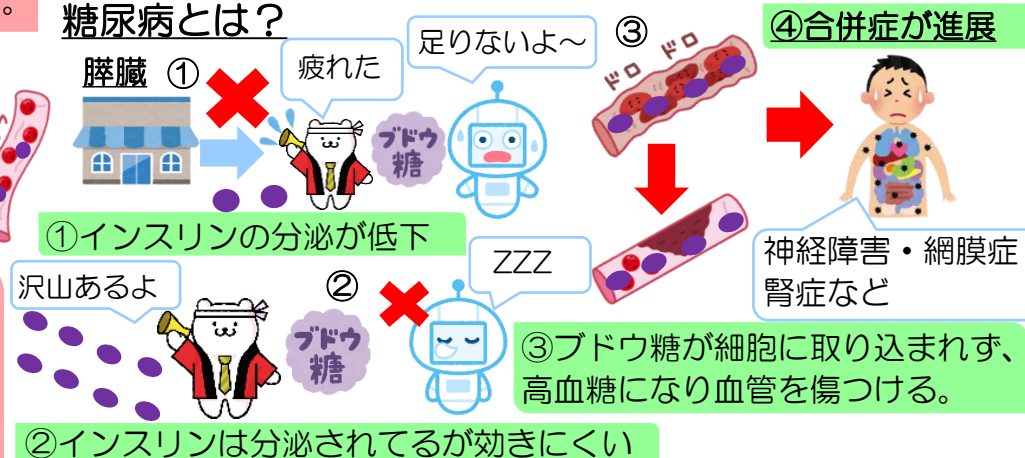
血糖値の高い状態が続くと、増えすぎたブドウ糖が血管壁を傷つけ、傷ついた血管を修復するために集まった血小板が血栓となり血管が狭くなるなど、全身の血管が傷つけられます。その結果、神経障害・網膜症・腎症や様々な臓器に合併症が出てきます。高血糖を放置すると、症状が出ていなくても合併症が進行してしまいます。早めに血糖コントロールを良好にし、合併症の発症・進展を予防することが重要です。

## 食事をすると体内では？

②膵臓からインスリンが分泌され、  
血液中から細胞にブドウ糖が取り込まれます。



## 糖尿病とは？



糖尿病は自分自身でコントロールする病気です。食事・運動・薬物療法を継続し、合併症の進行を防ぐことが大切です！ご自身に適した継続できる治療法を、一緒に探していきましょう♪

当院では管理栄養士による栄養指導を行っています。ご希望の患者様は主治医にご相談ください。  
(栄養指導は、各保険の自己負担に応じた料金が必要となります。)

参考資料：「最高で最強の糖尿病患者説明シート57」メディカ出版