



グリーンポトスニュース

18号：99年2月

寒い日が続き、風邪をひく方が多くなりました。風邪は万病の元。特に、今年のインフルエンザは、熱が高くなるため、気をつけましょう。今月のお話は、風邪と同じように万病の元である『糖尿病』です。

糖尿病

糖尿病とは、文字通り尿に糖がおける病気です。腎臓機能が正常なら、血糖が200mg/dl以上にならないと尿には糖が出てきません。正常の人間の空腹時血糖は80~110mg/dlですから、尿に糖が出てきた時点で糖尿病と診断します。

では、なぜ血糖が高いといけないのでしょうか。血糖が高いと血管特に細い血管である毛細血管が詰ってしまいます。詰ると血液が十分に供給できないため、細胞組織が壊死します。これが狭い範囲のうちは、問題になりませんが、年数が経過すると、広い範囲に及び、体の中の臓器が壊れるようになります。

つまり、糖尿病が進行すると、腎臓では尿を作ることができなくなり、人工透析が必要になってきます。眼では網膜が破壊され、視力がなくなります。また、神経特に末梢神経も障害され、手足の痛みを覚えるようになります。

これらは、糖尿病の三大合併症と呼ばれています。その他にも、



心臓や脳血管も、障害するため、致命傷となる可能性もあります。では、これらの症状を抑えるにはどうしたらいいのでしょうか。大切なのは食生活と運動です。食生活では、カロリーを制限し、食事量を減らすことです。よく誤解されるのですが、ご飯(お米)だけを減らして、おかずの量を変らないか、あるいは増やす人がいますが、これは間違いです。おかずはカロリーが高いため、極力減らすべきです。それと、間食の禁止です。間食は不必要なものですから、絶対に止めて下さい。くだものも血糖をあげますので、注意して下さい。あとは、適度な運動です。毎日、散歩を中心に30~40分くらい行なって下さい。

糖尿病は生活習慣病の一つです。今までの生活習慣が病気を形成した可能性があります。標準体重を維持するように、生活習慣を変えて病気に立向かいましょう。