



グリーンポトスニュース

73号：03年9月

天候不順だった夏もどうやら終わりのようです。夏の次は、秋です。運動、読書そして食欲の秋です。今月のお話は、『糖尿病』です。

糖尿病

先日、厚生労働省は、成人の6.3人に一人は、糖尿病もしくはその予備軍であるという調査結果を発表致しました。食生活の欧米化や、高齢化で血糖値は年齢とともに上昇するため、その影響であると指摘しております。

空腹時血糖が140mg/dl以上であると糖尿病と診断されます。血糖が高いと血管特に毛細血管が詰ります。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。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。

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ります。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。

糖尿病を疑われる人のうち、治療を受けている人は50.6%のみです。検診を受けたことがない人は約11%しか治療を受けておらず、検診を、年に一回は受けることが大切です。

糖尿病は、早く適正な血糖値にしないと、上記のような合併症が進行して行きます。糖尿病を指摘されたら、必ず、医療機関を受診しましょう。かめざわクリニックでは、食事制限と運動療法を中心に治療をしていきます。食生活では、カロリーを制限し、食事量を減らします。特に、間食は不必要ですから、絶対に止めて下さい。運動は、毎日、散歩を中心に30~40分くらいから始めて下さい。それでも血糖が下がらないようなら、お薬を服用します。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。

