



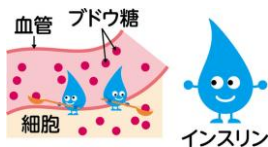
# 山クワリ通信

2024年2月

Vol.13

まだまだ寒い日が続きますが、節分を節目に暦の上では春がやってきます。皆様おかわりはないでしょうか。節分やバレンタインなどのイベントが続きますので甘いものや糖分のとりすぎには注意しましょう。

## Q.糖尿病とは？



→インスリンの作用が十分でないためにブドウ糖が有効に使われずに血糖値が普段より高くなっている状態です。インスリンは膵臓から出るホルモンであり、血糖値を一定の範囲内におさめる働きを担っています。

- ・1型糖尿病・・・インスリンを出す細胞が壊される病気でほぼインスリンが出なくなります。
- ・2型糖尿病・・・体質、遺伝性以外にも食べ過ぎや運動不足、肥満などの生活習慣の乱れが「インスリン分泌低下」や「インスリン抵抗性」が引き起こされて血糖が高くなる病気です。

## Q.なぜ**食事療法**が大切なのですか？



→摂取エネルギー量を適正に保ち、体重をコントロールするとインスリン分泌能力や効きが改善します。

## Q.なぜ**運動療法**を取り入れた方が良いのですか？



→食後に運動すると筋肉でブドウ糖や脂肪の利用が増加するため、食後の血糖上昇が改善され糖尿病のコントロールが良くなります。運動を続けることによってインスリンの効きも良くなります。

## ～知らないと怖い糖尿病の合併症～

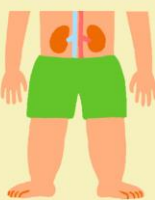
### 【糖尿病の三大合併症】

糖尿病性神経障害



立ちくらみや手足のしびれなどの症状が出現  
足の壊死につながることも

糖尿病性腎症



腎臓の機能が低下  
血液透析の原因第一位

糖尿病性網膜症



自覚したときには  
失明寸前のことも

長い期間、高血糖状態が続くと  
血管が傷つき動脈硬化による

**脳卒中・心筋梗塞**

を引き起こす原因になります。

合併症の早期発見のためにも血液検査・尿検査だけでなく、眼底カメラ、神経伝導検査(DPN)、血管年齢(ABI)を年に1回受けましょう！！

医療法人 山口内科クリニック