



2021年8月
第2回

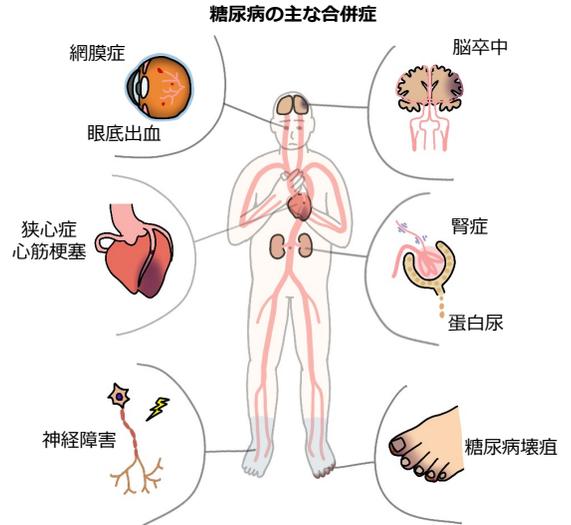


担当：呉 医師

糖尿病で知っておきたいこと

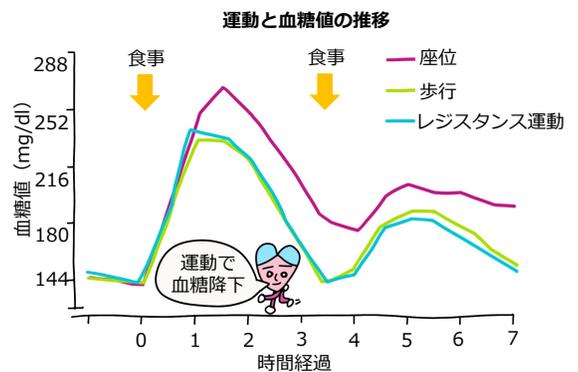
1 糖尿病は血管の病気

糖尿病は全身の血管を痛めてしまう病気です。血糖値が高い状態が続くと、
 神経障害：足のしびれやジンジンした痛み、
 網膜症：目の見えにくさ、
 腎症：足のむくみがでできます。
 その他にも、狭心症や心筋梗塞などの心疾患や、脳卒中、骨粗鬆症、うつ病との関連も指摘されています。これらの病気を予防するためにも、普段から血糖値を良好に維持することが大切です。



2 食事療法も大切ですが、運動も大切

太りすぎの方は体重を落とす必要がありますが、適正体重の方は減量する必要はありません。食べる量を無理に減らすよりも、今より運動する時間を増やすようにすると良いでしょう。コロナウイルスの影響で、多くの方々において運動量が減ってしまいました。天気の良い日には、人込みを避けてお散歩に行くようにしましょう。



Diabetes Care. 2016 Jun;39(6):964-72.

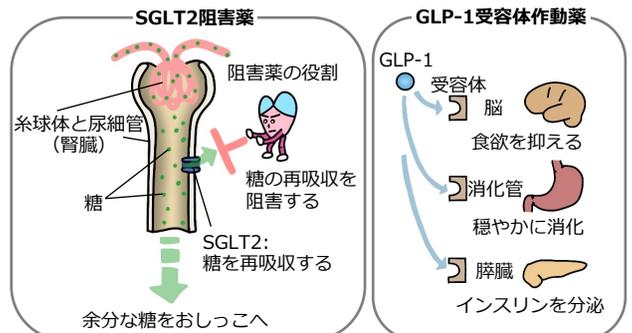
3 糖尿病で気を付けること

お砂糖の入ったジュースやフルーツジュース（ソフトドリンク）は飲まないようにしましょう。特に熱中症予防でスポーツドリンクを飲むと、糖尿病の方の血糖値はかなり上がってしまうので、これからの季節は注意が必要です。



4 お薬による治療

「インスリン注射は一度始めたらやめられないでしょ？」と質問を受けますが、そんなことはありません。血糖コントロールの目標を達成すれば、中止することも可能です。
 糖尿病の分野では新しいお薬（右図）がでてきており、以前とは大きく治療法が変わりました。内服薬の選択肢が増えたことにより、治療を続けやすくなっています。糖尿病は早期治療が大切ですので、ご自身の血糖値が少しでも心配な方は医療機関の受診をお勧めします。



* これらのお薬は体重減少（ダイエット効果）が期待できます！

