



糖尿病

毎年11月14日は国連で「世界糖尿病デー」と指定されており、糖尿病の予防や治療、療養を喚起するために、一般向けの啓発活動を行っています。全国各地の著名建築物などをシンボルカラーのブルーにライトアップするほか、街頭活動、講演会などを開催しています。

その「世界糖尿病デー」を含む1週間を全国糖尿病週間として、全国各地で一般向けの講演会や健康相談、街頭での広報活動などの啓発活動を行っています。今年のテーマは「糖尿病 正しい知識で予防と治療を」です。

世界糖尿病デーのシンボル
マーク

「ブルーサークル」



糖尿病とは？

糖尿病は、すい臓から分泌されるインスリン（血糖を調節するホルモン）が減少したり、働きが低下したりすると、血糖値が増え、身体に様々な障害が起きる病気です。放っておくと、さまざまな合併症が起こる危険性があります。

・ 1 型糖尿病

インスリンを作るすい臓がうまく機能せず、インスリンがほとんど作られなくなるために起こります。原因ははっきりしていません。比較的急激に発症することが多く、日本では糖尿病患者さんの3~5%が1型です。小児期に発症することが多いですが、どの年代でも発症する可能性はあります。

・ 2 型糖尿病

食事や運動不足などが要因となる糖尿病です。徐々に血糖値が上がり、ゆっくり発症していきま
す。生活習慣病の一つで、日本では糖尿病患者さんの95%以上が2型です。中高年に多く見られますが、最近
は小児に発症する場合があります。



・ 妊娠糖尿病

妊娠すると胎児の成長を促すホルモンが分泌され、その影響からインスリンの働きが低下します。母体はインスリンの分泌量を増やしますが、それが追いつかなくなると、血糖値が高い状態が続いて
しまいます。胎児が大きくなりすぎて難産になっ
たり、将来糖尿病を発症するリスクが大きくなります。



糖尿病の予防法

一番大切なのは、肥満を防ぐこと！

BMI = 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)

**18.5 未満：低体重、18.5 以上 25 未満：普通体重、25 以上：
肥満**

肥満は糖尿病以外にも様々な生活習慣病の原因となります。肥満を防ぐためには、食事と運動のバランスが大切になってきます。

○糖尿病を防ぐ食事のポイント

- ・野菜をたっぷりとる
- ・食事は決まった時間に、時間をかけて食べる
- ・甘いものや脂っぽいものは食べ過ぎない
- ・1人分ずつ取り分けて食べる
- ・薄味にする
- ・ながら食いをしない
- ・お茶碗は小ぶりのものを使う
- ・多いときは残す
- ・食品のエネルギーを知る



○糖尿病を防ぐ運動の工夫

- ・外出時は少しでも早めに歩く
- ・階段をつかう
- ・1日1万歩を目標に歩く
- ・テレビを見ながらストレッチをする
- ・泳げなくても、水中を歩く
- ・隣の駅、バス停まで歩く
- ・周囲の景色などを楽しみながら歩く



※心臓などに持病がある方は医師と相談して運動しましょう

災害時に備えて

災害が起きると、普段通りの生活ができなくなる場合もあります。通院している病院がすぐに再開できるかわかりません。糖尿病の患者さんは、非常袋の中に以下のようなものを入れておくといざという時に役立ちます。

- ・インスリン、飲み薬、インスリン注入器具、血糖測定キット
日頃から2週間程度の予備薬があると安心です
- ・病院の連絡先、治療内容や服薬中の薬がわかるもの
お薬手帳、糖尿病手帳、保険証のコピーなど
- ・低血糖対策のブドウ糖
- ・ペンライト（停電時でも注射を打てるように）



糖尿病の治療については、主治医の先生と相談しましょう。詳しいことは、医師や薬剤師、栄養士にご相談ください。

（ 厚生労働省糖尿病ホームページ 参照）



オーロラ薬局

TEL 019-635-1233

FAX 019-635-4555

オーロラ薬局 沼宮内店

TEL 0195-61-3883

FAX 0195-62-6868

オーロラ通信はバックナンバーも含めホームページでもご覧になれます。

<http://www.iwate-aurora.com/>