

今月の
テーマ

世界糖尿病デー

11月14日は、インスリンを発見したバンディング博士の誕生日であり、博士に敬意を表し世界糖尿病デーとして国連にも認定されています。この日は糖尿病の予防や治療継続の重要性について知る重要な機会です。全世界10億人以上が参加する糖尿病啓発キャンペーンとなつています。国内では東京タワーなどの建造物や公園が青色にライトアップされ、各地域でイベントが催されています。今回は、糖尿病について知る機会にしてみましよう。

DR.YOKO's Cafe

体にちょっと優しいお話し

健康づくりで気をつけたいポイントや病気の予防方法をお伝えします。

世界糖尿病デー Q & A !!

「世界糖尿病デー」はどんなもの？

ライトアップ、啓発ポスター作製等の活動を通じて、糖尿病の予防を呼びかける世界的な糖尿病啓発キャンペーンです。全国各地の著名な建造物をブルーにライトアップする活動では、2016年には183ヶ所で行われました。宮城県内では、ブルーライトアップ、公開講座、街頭活動が行われます。
※詳細はHPをご確認ください。
【ブルーライトアップ】
仙台放送TV塔
青葉城址伊達政宗公騎馬像
(18:00~23:00)

マークの意味は？

世界糖尿病デーのキャンペーンには、青い丸をモチーフにした「ブルーサークル」が用いられます。これは、国連やどこまでも続く空を表す「ブルー」と、団結を表す「輪」をデザインし、「Unite for Diabetes」（糖尿病との闘いのため団結せよ）というキャッチフレーズとともに、世界中で糖尿病抑制に向けたキャンペーンを推進しています。

糖尿病は予防できる？

糖尿病は発症要因から大きく1型、2型に分けられます。日本人では糖尿病患者さんの約95%が2型糖尿病といわれ、「ストレス」「肥満」「運動不足」「暴飲暴食」などのライフスタイルの乱れが主な原因となり起ります。2型糖尿病の場合は、原因に気をつけて日常生活をおくることができれば、糖尿病になりにくい体をつくることができます。

糖尿病を予防する食事のコツは？

基本は、朝・昼・晩の食事をきちんととること。間食は控え、1日の総エネルギーの範囲内で、タンパク質、脂質、ビタミン、ミネラルをバランスよくとりましよう。

- 増やしていきたい調理法 ゆでもの・蒸しもの > 焼きもの > 炒めもの > 揚げもの
- 多くとりたいメインの食材 野菜 > 魚 > トリ肉 > 豚肉 > 牛肉

糖尿病の症状



インスリンの分泌や働きが悪い場合には、だるい・疲れやすい・食べてもやせる・とてものがが渇く・水を多く飲むようになる・トイレの回数が増えるといった症状があらわれます。

こわ〜い 糖尿病の合併症

- し** 神経の症状: 手足のしびれ、こむらえり
- え** 壊疽: 足が腐る
- め** 目の症状: 網膜症→失明
- の** 脳卒中
- じ** 腎臓の症状: 腎症→透析
- き** 虚血性心疾患: 狭心症、心筋梗塞

糖尿病とは

糖尿病とは「血糖値が高い状態が続く病気」です。膵臓から分泌されるインスリンは、血液中のブドウ糖（血糖）を下げる働きがあります。このインスリンの分泌や働きが悪いために、血糖が上昇し尿の中にブドウ糖が漏れ出てしまうことから糖尿病と呼ばれます。

しめじとえのき

「糖尿病」が恐いのは合併症です。血糖値が高い状態が続くと、活性酸素が発生し、体のいたるところで血管が詰まったり破れたり、血管の破壊が行われます。これにより、様々な深刻な合併症が起ります。細い血管が壊れると、右のような合併症を発生します。

糖尿病患者は急増中

糖尿病は、今や世界の成人人口のおよそ9%となる約1500万人が抱える病気です。一般的に死に至る病気との認識は薄いのですが、年間五百万人以上の方が糖尿病による合併症などが原因で死亡しています。これは、世界のどこかで6秒に1人が糖尿病に関連する病で命を奪われている計算となり、AIDSによる死者に並ぶ数字です。日本では、16年に実施された糖尿病実態調査によると、総人口の15%を超える方が糖尿病患者および予備群と推定されています。糖尿病の重症化や合併症予防のためには、早期発見・早期治療が重要です。血糖値が高いと言われたことがある方は、ぜひ再検査をお勧めします。

早い内に治療すれば上手にコントロール出来る病気でもありますが、もう一度ご自分の血糖値に注目してみたら幸いです。



せんだい総合健診クリニック 院長 石垣洋子



医療法人社団進興会

せんだい総合健診クリニック

住所 〒980-0811
宮城県仙台市青葉区一番町1-9-1
仙台トラストタワー 4F

TEL 022-221-0066(代表)

URL <https://www.sskclinic.jp/>

記事についてのお問い合わせ ☎022-221-1274