

あなたの生活を CHECK!

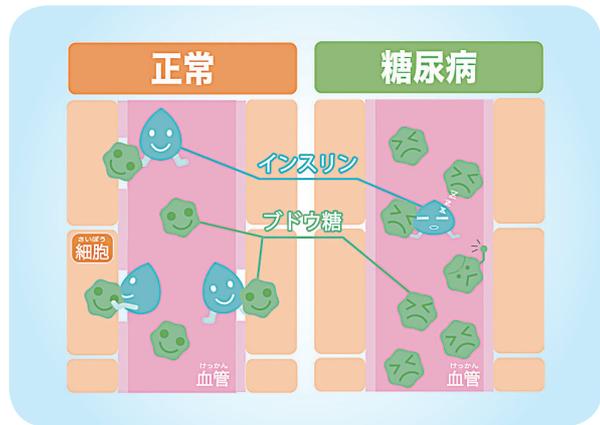
突然ですが質問です。あなたはいくつ当てはまりますか？

- 野菜はあまり食べない
- フロア移動はエレベーターやエスカレーターを使う
- 朝食は食わずに、昼や夜はたくさん食べる
- 運動はほとんどしない
- 空腹でなくても何か食べている
- 毎日、お酒を飲む
- おやつを毎日欠かさない
- 飲酒後はラーメンや甘いデザートをよく食べる
- 甘い飲み物やお菓子をよく口にする
- ささいなことでイライラする
- 車移動が多く、あまり歩かない
- たばこを吸っている

チェック項目が多いほど要注意。糖尿病の疑いがあるかもしれません…

糖尿病と

インスリンの関係



異常時（糖尿病）の状態

膵臓から出るインスリンの量が不足したり、働きが悪くなったりして、ブドウ糖が筋肉などに取り込めず、血液中に多い状態が続くと糖尿病になります。

正常時の状態

インスリンが正常に働き、血液中のブドウ糖の量が適正に保たれています。

糖尿病による合併症

血糖値の高い状態が続くと、徐々に症状が現れてきます。発症後の自覚症状には、多尿や多飲、体重減少

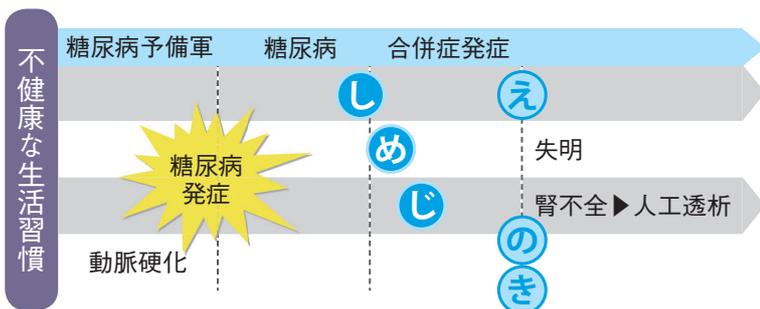
糖尿病による合併症の覚え方は

しめじとえのき

- 糖尿病の三大合併症
- し** 神経がダメージを受け、手足のしびれなどを起こす「**神経障害**」
 - め** 目の毛細血管が詰まることで、目の網膜の血管が傷つき、視力が低下する「**網膜症**」
 - じ** 腎臓の糸球体が傷つき、腎臓の機能が元に戻らなくなる「**腎症**」
- 太い血管が傷つくと
- え** 「**壊疽**」神経障害、血行障害、免疫力低下による感染により起こる
 - の** 「**脳梗塞**」初期の症状は、顔のゆがみ、腕のまひ、ろれつが回らないなど
 - き** 「**虚血性心疾患（狭心症・心筋梗塞）**」心臓の冠動脈が詰まって起こる

などがありますが、特に怖いのは合併症です。
糖尿病になると、全身を結ぶ血管でのエネルギー供給が途絶え、細胞の代謝異常などが起こり、合併症は全身の臓器に及びます。
代表的なものとして、**神経障害**、**網膜症**、**腎症**などがあり、この3つは、三大合併症と呼ばれています。
一般的に、糖尿病となつてから5年で神経障害によるしびれが起き、15年で手足などの壊疽が発症します。
また、目の自覚症状としては、7年で網膜症などの視力に障害が出て

最悪の場合は失明に至ります。
10年から15年経つと腎臓に障害が現れ、進行すると腎不全になることもあります。
腎不全が重症化すると、腎機能を補うため、週に3回程度通院し、1回4時間以上（1カ月計50時間前後）の透析をする人工透析や腎移植が必要となる場合もあります。
その他にも、糖尿病により、血管の動脈硬化が進み脳や心臓の障害が生じたり、潰瘍や脂肪肝、歯周病、認知症などの症状を引き起こしたりします。



*動脈硬化は、糖尿病以外の要因（高血圧、脂質異常、喫煙など）も関係するため、糖尿病発症以前から進行している場合があります。