

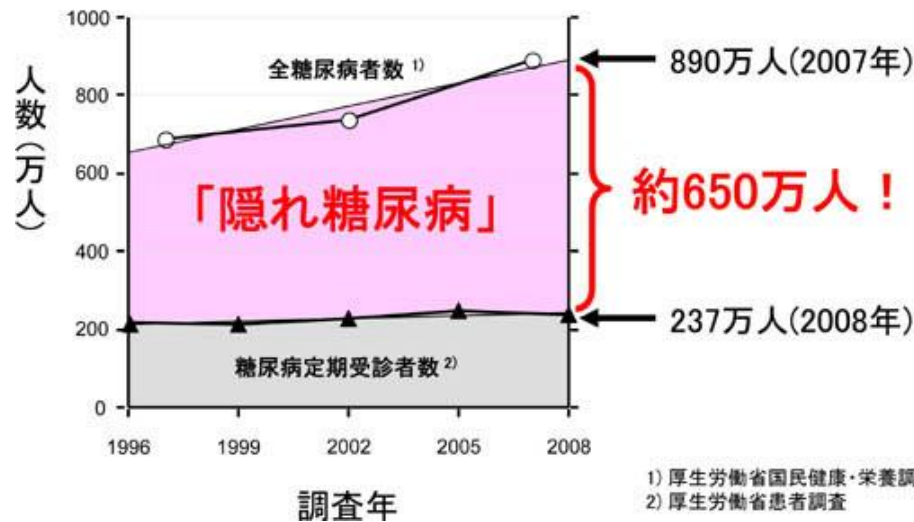
せがわ薬局 健康新聞 Ver.16



今回から**糖尿病**について勉強してみましょう。
糖尿病なんて他人事と思わず、日常生活を振り返ってみませんか？

「糖尿病なんて、自分には関係ない」と思っていないですか？

「**隠れ糖尿病**」は**650万人**も！



わずか半世紀で患者さんの数が30倍になった病気。
それはガンでも心筋梗塞や脳卒中でもなく**糖尿病**です。

糖尿病と診断されていない『隠れ糖尿病』の患者さんと糖尿病予備軍を合わせると、2200万人と推定れ、**日本人の5人に1人**が糖尿病になっていることとなります。

「糖尿病なんて太っている人の病気」と思われがちですが、実はやせている人も、糖尿病とは無縁ではないのです。

実は・・・あなたの**生活習慣**と深い関係があります。
糖尿病は、**年齢や性別に関係なく誰でも**なり得る病気なのです。

糖尿病は進行がゆっくりなため、発症しても長い間自覚症状がなく気付かなかったり、早期に診断されても、

自覚症状がなく、**受診・治療を中断**してしまうケースが多くあります。

残念ながら糖尿病は、現在の医療技術をもって**完治させることが出来ない病気**です

ただし、**食事や運動、薬剤**などの助けによって、その症状をコントロールすることができ、健康な人と同様の生活を送ることができます。

まずは糖尿病を正しく理解し、**糖尿病にならないように予防**すること。
そして、もし糖尿病であれば正しく理解し、前向きに病気とつき合うことが大切です



糖尿病ってどんな病気？

では糖尿病とはどんな病気なのかを勉強してみましょう。

食物としてとった、ごはん、パン、果物、アルコールなどに含まれている糖質が腸で消化され、ブドウ糖に変えられて、血液の中に入り、体のすみずみまで運ばれます。

この血液の中にとけたブドウ糖を**血糖**といい、ブドウ糖の値を**血糖値**といいます。

健康な体では、体に入った栄養分は、速やかにインスリンによって体のすみずみでエネルギーとして使われたり、肝臓に蓄えられたり、また余れば脂肪として蓄えられます。

さらに必要時には、栄養を蓄えている肝臓や脂肪から供給される仕組みになっています。

そのため、血液中の栄養分(特に血糖)は、常に多くも少なくもない、一定の値(80~110mg/dl)に維持されています。

しかし・・・

糖尿病の状態の方では、インスリンの働きが悪く、体に入れた栄養(特に血糖)があり余っている状態になっています。

この状態を【**血糖が高い**】とか【**高血糖**】といい、糖尿病の方に特徴的です。

また、血糖が高いと尿に余った糖がでてきます。これを**尿糖**がでる、と言っています。

※インスリンとは・・・

膵臓で作られるホルモンで、血糖をグリコーゲンに変えて肝臓に蓄えたり、筋肉など体を動かすエネルギー源に変えたり、たんぱく質や脂肪の合成を促進したりと、血糖をコントロールする働きをもちます。



文責: 瀬川 美樹
有限会社 せがわ薬局

石川県七尾市鍛冶町50番地

TEL 53-0810 FAX 53-3557

<http://www.segawa-pharmacy.com/>