

# せがわ薬局 健康新聞 Ver.17

糖尿病の2回目は、重要なカギをにぎっている生活習慣についてチェックしてみましょう。



糖尿病になりやすいか、チェックしてみましょう！いくつ該当しますか？

太っている(BMIが25以上ある)

※BMIの計算式：BMI=体重(kg)÷身長(m)<sup>2</sup>

【体重60キロ 身長160CM 60÷(1.6×1.6)=23.45】

ストレスが溜まっている

外食が多い

食べ過ぎている

40歳以上である

お酒をたくさん飲む(毎日2合以上)

野菜、海藻類はあまり食べない

おやつは必ず食べる

ゆっくり休めない

油っこいものが好き

運動不足である

甘いものが好き

缶コーヒーや清涼飲料を毎日飲む

夕食が遅く極端に多く食べる

朝食は食べない

食事時間が不規則

家族や兄弟に糖尿病の人がいる

20代前半より体重が増えている

妊娠中に血糖値が高いと言われたことがある



思い当たる項目が多いほど糖尿病になる可能性が高くなります。  
まずは、生活習慣を見直すことから始めましょう。

## こんな症状は要注意!!!

### 尿量が多い・夜中に何度もトイレに行く



尿の量が多くなり、昼夜を問わずトイレに行く回数が増えるのは糖尿病でよくみられる症状です。血糖値が高くなると、腎臓が血液中のブドウ糖を水分と共に尿として排泄しようとするために起こります。

### 異常なのどの渇き・水をよく飲む



血糖値が高くなり、腎臓からブドウ糖と水分が尿として排泄されると、体内の水分が足りなくなり、のどの渇きを強く感じるようになります。のどの渇きというよりも口の中に粘りを感じるという方もいます。のどが渇くので、水分をたくさんとり、その結果、さらにトイレの回数が増えるという悪循環が生じます。

### 疲れやすい・身体がだるい



インスリンの働きが悪くなり、食事の糖質(炭水化物)をエネルギーに変換できなくなり、細胞がエネルギー不足になるために、疲れ・だるさを感じると考えられています。

### 食べても食べてもやせる



糖尿病患者さんは太っているというイメージがあるかもしれませんが、血糖のコントロールが悪いと体重が減ることがあります。インスリンの働きが悪くなり、食事からとった糖質(炭水化物)をエネルギーとして利用できなくなってくると、脂肪や筋肉のタンパク質を分解してエネルギーとして利用してしまうためです。これは、体を作っている大切な成分を消費して活動のためのエネルギーを得ている状態なので、とても危険な状態です。

前のページで7つ以上該当して、上記のような症状がみられる場合は、糖尿病になっている可能性が高くなります。一度、医療機関を受診してみませんか？

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/>