

# 糖尿病教室

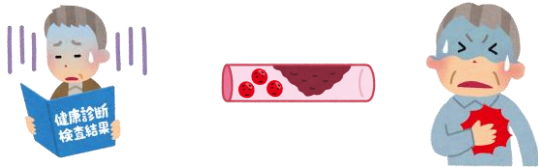


諸事情により今年度の糖尿病教室の開催は中止とさせていただきます。代わりに糖尿病教室だよりを発行します。

## 健診を受けて糖尿病を予防しよう！

糖尿病は早期発見がポイントです！糖尿病予備軍の段階で血糖値を下げるホルモン『インスリン』が出にくくなったり、効きにくくなる変化がみられます。血糖値が高い状態が続くと全身の血管にダメージを与え動脈硬化が糖尿病予備軍の段階から始まります。

糖尿病は早期に見つけて血糖コントロールをすると、糖尿病の合併症を防ぐことができます。健康診断は糖尿病を見つける一番身近な方法で、糖尿病の予備軍やメタボリックシンドロームについても早めに気付くことができます。そして、食事療法、運動療法を行うと糖尿病の発症を防ぐことができます。



## 糖尿病治療で大切なこと

高い血糖値がからだに悪い影響を及ぼす前に、定期的に健康診断を受けて、糖尿病や糖尿病の予備軍を早く見つけましょう。そして、生活習慣の改善や治療をしましょう。

糖尿病は早期発見がポイント！



## 糖尿病の合併症

血糖コントロールが悪い状態が続くと合併症と呼ばれる次の症状があらわれます。これらはいったん発症すると基本的に元には戻りません。

必要なことは何といても血糖コントロール。



## 主な合併症

合併症には主に3つあげられます

1. 神経障害
2. 網膜症
3. 腎症



どの合併症も高血糖から血管が傷つくことによって起こります。一般に細い血管のほうがダメージを受けやすいのでそれらが集まっているのが末梢神経、網膜、腎臓です。

ちなみに血管が傷つくのは太い血管も同じなので、後には心筋梗塞や脳梗塞の引き金にもなってきます。

## 糖尿病と熱中症

持病に糖尿病がある方は熱中症のリスクが高いことが分かっています。糖尿病の合併症の一つに神経障害がありますが、暑さのために汗をかいて体を冷やすことができにくくなります。

また高血糖だと尿に糖分や水分が出やすくなることと、高齢者だと喉の渇きに気づきにくくなり脱水傾向になることも熱中症のリスクを上げます。

### 熱中症のサイン

- めまい、吐き気、だるさ
- 筋肉のけいれん
- 体温が高い、顔のほてり
- 汗がまったくでない、もしくは汗が異様に出る
- 呼びかけに反応しない、ふらつく

### 熱中症を予防するには

1. 暑さを避ける
2. 水分を補給する
3. 日頃から暑さに備える



### 1 暑さを避ける

- 日中の気温が高い時には運動をさける。
- 室内で暑い時には冷房を使う。
- 扇子やうちわであおぐ。
- 保冷剤を入れたバンダナを首にまく。
- 野外に出るときには帽子をかぶる。
- 汗拭きシートや冷却スプレーを使う。
- 吸汗・速乾性の服を着る



### 2 水分を補給する

水分の補給のタイミング

- 朝起きた時
- 日中活動している時
- 入浴する前
- 寝る前
- 運動する前
- 運動の最中（30分ごとに）

水や麦茶などカフェインをあまり含まない飲み物がおすすめ



### 3 日頃から暑さに備える

- 4~5月ぐらいから汗をかく習慣をつける
- 運動で汗をかく。
- ぬるめのお風呂につかって汗をかく。
- 香辛料がきいた料理を食べて汗をかく。



汗をかきやすい体をつくっておこう！

### 運動の効果について（運動療法）

#### ① 血糖値が下がる

運動時のエネルギー源として血中のブドウ糖（血糖）を使用するため運動をすると血糖が下がります。

#### ② 食後の血糖値の上昇を抑える

血糖値は食後1時間から1時間半くらいでピークに達しますので食後1時間くらいに運動を開始すると高くなる血糖を抑えられます。

#### ③ 血糖値を下げる効果が持続する

食事療法と運動療法を続けた人は食事療法だけの人よりも血糖コントロールが良好だと言われています。

運動を継続的に行うことにより動脈硬化などの合併症を起しにくくなると言われています。

#### ④ 脂質代謝の改善

肥満が改善。

運動時のエネルギー源として脂肪も使いますので運動を定期的に行くと体重を減らすことができます。

#### ⑤ 基礎体力の向上（筋力の向上・持久力の向上など）

筋肉の量が増えればそれだけ多くのエネルギーが必要になる→基礎代謝のアップにつながる。

→運動をしていないときでも脂肪燃焼量が上がる→運動によって太りにくい体質に改善することができる。

次回の発行は10月頃の予定です。