

ひまわりクリニックきょうごく

ひまわり便り

Vol.63

コロナウイルスに感染すると、コロナの症状が重症化しやすい基礎疾患の一つとして、何かと話題に上る糖尿病。糖尿病は予備軍も含めると日本人の5人に1人はいると言われている、とても身近な病気です。

糖尿病とは何か？

糖尿病とは簡単に言うと血中の糖の濃度が慢性的に高くなる病気の事です。糖尿病には「1型糖尿病」と「2型糖尿病」があり、「1型糖尿病」は体の中でインスリンが作れなくなった為に起きるもの。「2型糖尿病」は生活習慣や食習慣などから起きるインスリンの作用不足によるものです。糖尿病患者の内訳は「1型」が5%「2型」が95%。この事からも「2型糖尿病」が糖尿病の大部分を占め、生活習慣や食習慣の影響が大きいと言えます。一昔前までは中高年以上の病気というイメージでしたが現在は若年層にも増えています。

糖尿病チェック

1	運動不足	糖尿病になりやすい生活習慣です
2	食事が不規則・間食が多い・夕飯が遅い・早食い	
3	きのこ・野菜が嫌い	
4	喫煙者 or 禁煙で体重が増えた	
5	お酒が好き	
6	1年で5キロ以上増えた	高血圧と糖尿病は密接な関係にあります。注意が必要です
7	高血圧	
8	血縁者に糖尿病患者がいる	血縁者に糖尿病があると発症しやすいです
9	食べているのにすぐにお腹がすく	知らないうちに高血糖になっているかも
10	喉が渇く	糖尿病患者の症状です。血糖値の検査を受けましょう
11	尿が近い、夜中に5回以上トイレへ行く	
12	ダイエットもしていないのに体重が減った	

上記の多くが当てはまった方は糖尿病、または糖尿病のリスクが高い方です。すぐに受診しましょう。

糖尿病には定期的な検査を

自分が糖尿病かどうかは、血液検査や尿検査で調べる事が出来ます。糖尿病は予備軍のうち症状が無く、症状が出た頃にはもう既に糖尿病になっていた、というような事が多いのも特徴の一つです。糖尿病には様々な合併症がありますが、認知症やがんの原因になる事も最近わかってきています。糖尿病は進行してしまうと失明してしまったり、腎臓病を発症したり、脚を切断しなければいけないような状態に陥ってしまいます。一度なってしまえば、完全に治す事は非常に難しい病気ですので、そうならないためにも、予備軍のうちに発見出来るよう定期的な検査を行い、糖尿病のリスクを未然に防ぐよう心がけることが大切です。



ひまわりクリニックきょうごく

電話番号 0136-42-2161

