

たかもりメディックだより

糖尿病について知ろう

糖尿病は、血糖を下げる働きのあるホルモン、「インスリン」の働きが不十分なために、血液中を流れるブドウ糖（血糖）が正常に細胞に送られず、血糖値が高くなってしまいう状態のことを言います。糖尿病は放置することで全身に様々な影響を及ぼし、合併症を引き起こす病気なので、きちんとした治療が必要です。

●糖尿病の種類

糖尿病には、体質によって発症する「**1型糖尿病**」と、生活習慣によって発症する「**2型糖尿病**」の2種類があり、発症年齢や体質が異なります。

●糖尿病が引き起こる原因

〈1型糖尿病〉

- ・ウイルス感染や遺伝などが原因で、インスリンが分泌できない。
 - ・インスリンの分泌量が極めて少ない体質。
- ※25歳以下に多く発症し、中でも10代の患者が多い。



〈2型糖尿病〉

- ・食べ過ぎによるカロリー過多。肥満。
 - ・運動不足
 - ・インスリンの分泌量が極めて少ない体質。
 - ・ストレス
- ※その他、妊娠・加齢などによって引き起こる。



●主な症状

糖尿病は初期段階では発症に気付くことが少なく、症状としては以下のような物になるためほとんどの方が**無症状**です。

そのため、気付いた時には病気が進行しているケースが多いため、日頃から注意が必要です。

〈糖尿病の9つの症状〉

- ・食べても痩せる
- ・喉が渇く
- ・お腹が減る
- ・体がだるい
- ・多尿
- ・空腹時に苛立つ
- ・目がかすむ
- ・陰部がかゆい
- ・手足がしびれる

●糖尿病を予防するには

1. 食事に気をつける

⇒穀類、砂糖入りの飲料水、調味料、加工食品、芋類、菓子類の取り過ぎには注意しましょう。

特に糖尿病には糖質制限が効果的です。糖質は食べるとすぐにブドウ糖に変わり、血糖値の大きな上昇を招くので注意が必要です。

2. たばこ・お酒を控える

⇒喫煙はインスリンの分泌や作用の低下を引き起こし、運動能力や代謝も低下させます。

⇒醸造酒(日本酒・ビール・ワイン)には糖質が含まれ、カロリーを多く摂取します。

夜中に上昇した血糖値は使われることなく体脂肪になるため、注意しましょう。

3. 適度な運動を心がける

⇒血液中のブドウ糖を消費し、血糖値を下げる。

⇒肥満を解消してインスリンの働きを高める。

⇒血液循環を盛んにし、血液の老化を防ぐ。



◎糖尿病は「生活習慣」が原因になることが多く、意外と身近な病気です。しかし、自分では気がつきにくいという特徴があるため、定期的に健康診断を受け、体調管理をしっかりと行いましょう。

岩本医院

☎(0827)84-0011

	8:30 ~ 11:30	14:00 ~ 17:00
月	●	●
火	●	●
水	●	●
木	●	×
金	●	●
土	●	×

受付時間 (8:30~11:30 14:00~17:00)

木曜日・土曜日は午後休診

日曜日は終日休診とさせていただきます。

小児科の午後の診療は16:00~となりますので
ご注意ください。

◆ホームページ◆

<http://www.iwhospital.com/>

QRコードからも
ご覧頂けます →



2020年11月

月	火	水	木	金	土	日
						1 終日休診
2	3 文化の日	4	5 午後休診	6	7 午後休診	8 終日休診
9	10	11	12 午後休診	13	14 午後休診	15 終日休診
16	17	18	19 午後休診	20	21 午後休診	22 終日休診
23 勤労感謝の日	24	25	26 午後休診	27	28 午後休診	29 終日休診
30						

2020年12月

月	火	水	木	金	土	日
	1	2	3 午後休診	4	5 午後休診 ★小児科休診	6 終日休診
7	8	9	10 午後休診	11	12 午後休診	13 終日休診
14	15	16	17 午後休診	18	19 午後休診	20 終日休診
21	22	23	24 午後休診	25	26 午後休診	27 終日休診
28	29 終日休診	30 終日休診	31 終日休診			