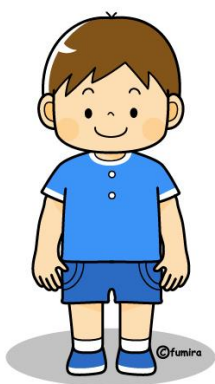


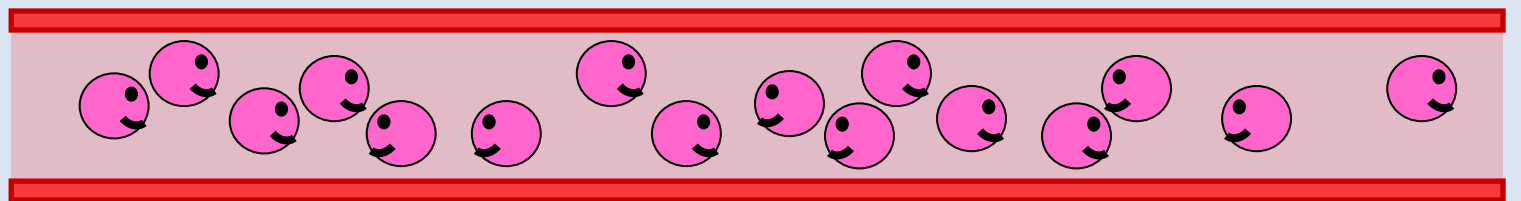
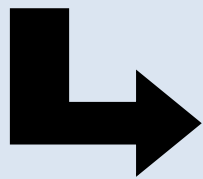
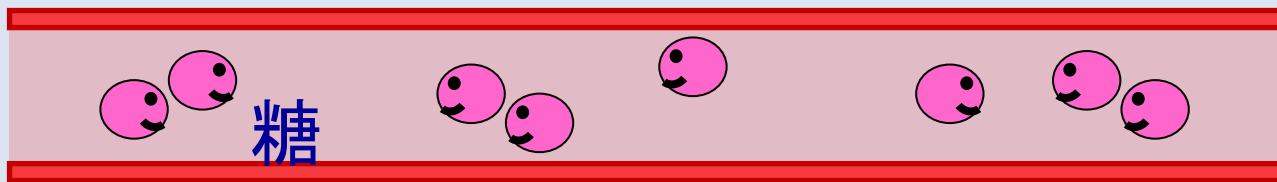
糖尿病について知ろう！！

糖尿病の種類

	1型糖尿病		2型糖尿病			
割合	およそ5%		およそ 95%			
特徴		発症時期	主に小児から青年期		発症時期	主に中高年
		体型	正常～やせ		体型	正常～肥満体型が多い
		成因	自己免疫・遺伝因子など		成因	遺伝因子・生活習慣
		家族歴	少ない		家族歴	高頻度にあり

糖尿病とは？

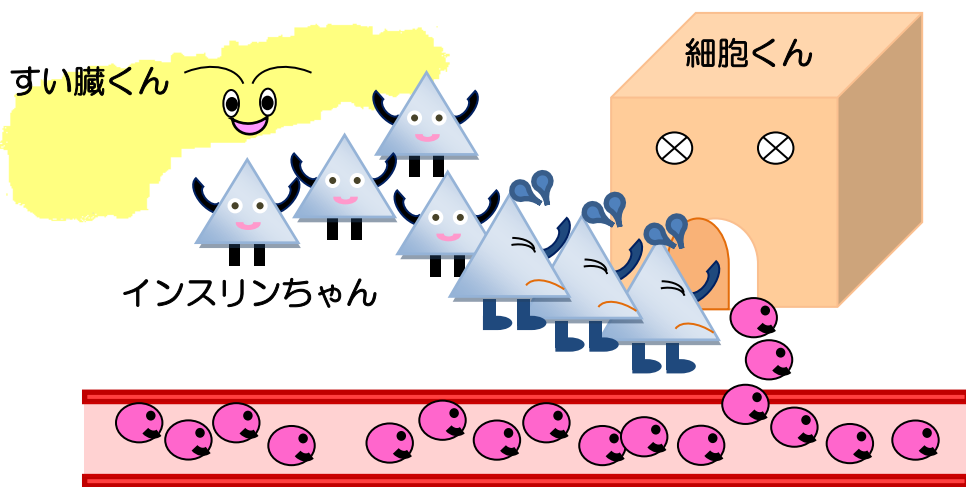
糖尿病とは**すい臓**からでる**インスリン**(血糖を下げる唯一のホルモン)の**分泌機能低下**や**肥満**、**運動不足**が原因で**身体のインスリンの効きが鈍くなること(インスリン抵抗性)**で、**細胞内に糖が取り込めなくなり、血液中の糖(血糖)が多くなること**です。



※血糖は生体に最も重要なエネルギー源で、血液中から全身の細胞に取り込まれます。

※インスリンはすい臓から分泌されるホルモンで、食物を消化・分解して作られたブドウ糖を細胞内に取り込み、血糖値を調整する働きがあります。すい臓は、胃の裏側にある小さな臓器で、サイズや形は、小さめのタラコによく例えられています。

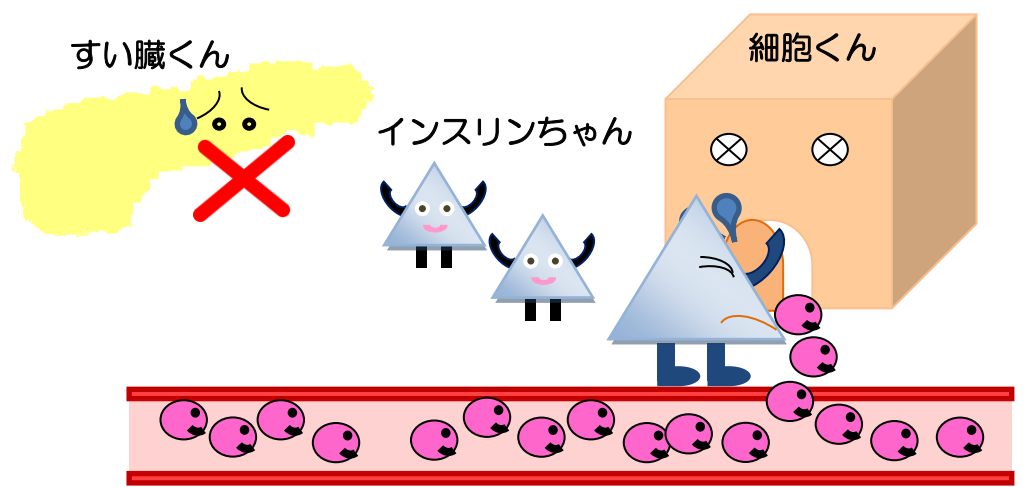
インスリン抵抗性



- * インスリン分泌はされているがインスリンが効きにくいいため、細胞は糖を取り込めない。
- * 糖をとりこむために大量のインスリンが必要。

➡ すい臓が疲れて、インスリンが出にくくなることも。

インスリンの分泌機能低下



- * インスリン分泌の機能が低下する。
- * インスリンがないため、細胞は糖を取り込めない。

気が付かないうちにしのび寄る糖尿病！？



放置すると…重篤な合併症があらわれます。



慢性的に続く高血糖の状態は、全身の血管で動脈硬化を起こし進展すること、代謝異常を起こすことで、さまざまな合併症を引き起こします。人間が生活する上でとても影響を与える合併症も含まれます。

2型糖尿病の予防は自分次第！糖尿病のサインを見逃さないために。

成人に多い2型糖尿病は初期には**自覚症状がありません**。しかし、高血糖が続くと、“喉が渴く”“足がしびれる、皮膚感覚がおかしい”“急に痩せてきた”“尿に臭いがある”などの症状がでてきます。

血液中の糖の状態は血液検査で！

血液検査の“血糖値”や“HbA1c(ヘモグロビンエーワンシー)”の項目で調べることが出来ます。年に一回の定期健診を受けて、血糖の状況を知ることが予防の第一歩です。

【糖尿病の判定基準】

- 空腹時血糖…126mg/dl 以上
- 随時血糖……200mg/dl 以上
(食事と採血時間をとの関係をおろそかに測定した値)
- HbA1c……6.5%以上
- 75gOGTTの2時間値…200mg/dl 以上
(ブドウ糖を飲んで、血糖値の推移を測定する試験)

いずれか確認された場合は「**糖尿病型**」

健診を受けて、確認してみよう！

肥満や運動不足は糖尿病になる原因に！

食べ過ぎ、飲み過ぎ、運動不足などによって、インスリン抵抗性が高くなり、糖尿病になりやすくなります。

「20歳の頃より体重が10キロ増えたなあ…」「若いころのズボンやスカートが入らなくなった」と思った方は要注意！

最近、夜遅くまで食べ過ぎているなあ…。

ご飯2杯食べているのを1杯にしてみるか。

近くへ行くのも車で移動になっているなあ…。

