

# こんにちは 保健師です

(文・小山晴子保健師)

今月号18ページに各種健康  
診査・がん検診のお知らせを  
していますが、多くの方に受  
診していただき、糖尿病など  
の生活習慣病の予防やがんの  
早期発見など、病気を悪化さ  
せることなく元気に暮らして  
いただきたいと思います。  
今月は糖尿病のお話をしま  
しょう。

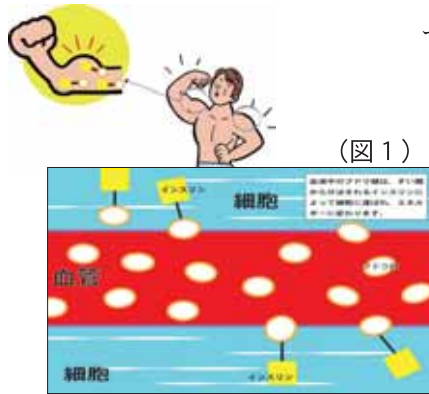
「症状がないから大丈夫」  
と思いませんか？

糖尿病の症状は、「のどが  
渇く」「からだがだるい」「体  
重が減る」「尿の量が多くな  
る」などがありますが、これ  
らはかなり血糖値が高くなっ  
てから現れる症状で、初期の  
段階では気付くことなく、5  
年、10年かけて悪化してい  
きます。

血液中の糖(ブドウ糖)が  
多くなると危険!

血液中の糖が、からだの細  
胞に入るための鍵の役割をし  
ているのがインスリンホルモ  
ンです。

左図1のように、インスリ  
ンホルモンが糖をからだの細  
胞に取り込み、エネルギーに  
変えることで血液の中の糖の  
量を一定に保つことができま  
す。



(図1)

しかし、食べ過ぎや肥満な  
どが原因で、インスリンホル  
モンの量や働きに異常が起こ  
ると、このしくみを保つこと  
ができず、血液中に糖が溢れ  
てしまいます。

血液中に糖が溢れると、か  
らだの中で次の2つのことが  
起こります。

①たんぱく質と結合して「糖  
化たんぱく」になり血管を傷  
つける(動脈硬化)

②インスリンホルモンがなく  
ても、入ることができる目、  
腎臓、神経の細胞にどんどん  
入り込み、水を呼ぶ性質から、  
細胞が水ぶくれになって傷む  
(糖尿病の3大合併症→網膜  
症、腎症、神経障害)

## ①糖尿病の症状といえば

- 体重が減る
- からだのだるい
- 甘いものを欲する
- おしっこが多い
- のどが渇く
- 尿に泡が立つ
- 尿に糖が出る

## ②これも糖尿病のサインです!

- ・物が見えづらい、ぼんやり見える
- ・胃の調子が悪い
- ・下痢と便秘を繰り返す
- ・冷える・ほてる・異常に汗をかく
- ・疲れていないのに足がつる
- ・手足のしびれ、むくみ
- ・足の感覚の違和感
- ・尿に蛋白が出る
- ・胸痛

## 血液中の糖の濃度 (単位 mg/dl) 糖尿病の段階 (図2)



## 健診を受けましょう

初期段階の糖尿病には、自  
覚症状がほとんどみられませ  
ん。が、症状が無いからといっ  
て、安心はできません。

図2内の②は、見逃しやす  
い糖尿病のサインで、糖尿病  
の方の3人に1人が「病気に  
気付いていない」と言われて  
います。

まずは、健診を受けて、自  
分の血糖値を確認しましょ  
う。生活習慣病は、軽症のう  
ちであれば、運動や食事療法、  
服薬などで、動脈硬化による  
心臓病や脳血管疾患、目や腎  
臓病の合併症を防ぐことがで  
きます。

健診の申し込み、問合せは  
健康福祉課健康推進グループ  
まで。  
☎2425



来月号では、「血圧」につ  
いてお話しします。