

～ 忍び寄る生活習慣病 ～ 糖尿病編。。

今年の夏、多摩南部地域病院 内科部長の塚田医師による市民向け公開講座が開催されました。そのテーマになった『生活習慣病』、その中の『糖尿病』についてご紹介します。

糖尿病とは、慢性の高血糖を特徴とする疾患群です。

これは、尿に糖が出ることから名づけられた病名で、血液中のブドウ糖が増えすぎて尿の中に溢れてきた状態です。実際は血液中のブドウ糖の量(血糖値)をもとに診断します。

現在、糖尿病人口は1300万人を超えていると言われています。これは総人口の10%を超えています。しかも困ったことにその半数以上は未治療なのです。



典型的な症状

口渇・多飲・多尿・体重減少などがあげられますが、大多数の症例ではほとんど無症状ということが特徴と言えるでしょう。したがって、健康診断などの機会に見出し治療を開始すべき疾患と言えるでしょう。

怖い合併症

代表的なものとしては、神経障害・網膜症・腎症の3つがあげられます。それ以外にも、脳梗塞・狭心症・心筋梗塞などがあります。

糖尿病と言われたら・・・生活習慣の見直しを！！

Q, 自覚症状のない糖尿病は、なにか不都合が出てから対応すればよいのでしょうか？

A, いいえ、そうではありません。その時の対応が将来の人生を左右すると言っても言い過ぎではありません。恐ろしい合併症が出る前に、適切な対応をすることで、糖尿病を持たない人とほぼ同じように生活することができます。

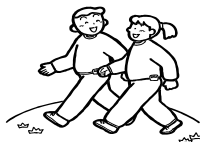
糖尿病を克服するために大切なことは、まず糖尿病に対する正しい知識を持つことです。そしてそれまでの生活習慣を見直し、改善することが大切です。糖尿病は慢性の病気で薬を飲めば治るという訳ではありません。生活習慣そのものを改善し、一生糖尿病と付き合っていく覚悟が必要です。

生活と治療のポイント！

適切な食事

適度な運動

血糖のコントロール



食事療法～バランスの良い規則正しい食事

運動療法～1日20～30分の有酸素運動

薬物療法～飲み薬・インシュリン注射



糖尿病をコントロールするのは患者さんご自身です。

自覚症状のないうちから職場の健康診断や、市の検診の結果に注意しましょう！！

次回の公開講座は脳神経外科の和智医師の講演を予定しています。日程など詳細は決まり次第院内に掲示してお知らせいたします。

多摩南ミニ通信をご希望の方は面会受付までお申し出ください。