

みどりの風



【お知らせ】
10月1日からインフルエンザの予防接種が始まります。早めの接種をお勧めします。詳しくはスタッフまで！



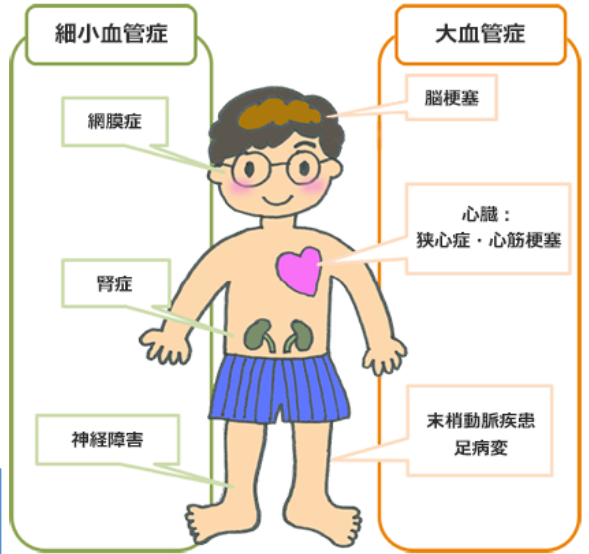
糖尿病の慢性合併症はどうしておきるの？



慢性合併症は血管の病気です

血液中の糖の濃度（血糖値）が何年間も高いままでいると、血管が傷ついたり、詰まったりして、血流が滞ってしまいます。このように、高血糖が原因で血管とそれにつながる臓器が障害されると、糖尿病に関連するさまざまな合併症が生じます。

糖尿病の慢性合併症は、数年から数十年の経過でゆっくり生じてきます。かなり進行するまで症状が出ないこともあり、気が付かないうちに合併症が進むと、時として命にかかわる重い状態となることもあります。どのような慢性合併症があるのか知っておくこと、そして担当医と相談しながら定期的に合併症に関する検査を受けることが大切です。慢性合併症は大きく2つに分類されます。細小血管症（さいしょうけっかんしょう）と大血管症です。



●糖尿病に特有な合併症として、細い血管が傷つけられて生じる細小血管症があります。糖尿病神経障害、糖尿病網膜症、糖尿病腎症などがあります。「しんけい」、「め」、「じんぞう」の頭文字をとって、「しめじ」と覚えます。



●大血管症には、心筋梗塞、脳梗塞、末梢動脈疾患、足病変（足壊疽など）といったものがあります。「えそ」、「のうこうそく」、「虚血性心疾患（きょけつせいしんじゅつかん）=心筋梗塞、狭心症のこと」の頭文字をとって、「えのき」と覚えます。

●高血糖は、血管がかたくなったり、狭くなったりする、「動脈硬化症」（いわゆる「血管の老化」）を進める原因にもなります。高血糖のほかに、高血圧や脂質異常症、肥満、喫煙、加齢も動脈硬化症につながります。動脈硬化症はからだの比較的大きな血管と、それにつながる臓器を障害し、大血管症を引き起こします。



しなやかな血管



血管が固くなり、血管の壁が厚くなります。

動脈硬化症



脂肪がたまり、血管の内腔が狭くなって、血流が滞ることがあります。

合併症を起こさないためには！

- 血糖値を目標の値にコントロールする
- 糖尿病の治療を中断しない
- 血圧・コレステロールの値を望ましい範囲にコントロールする
- 喫煙をしない
- 体重を望ましい範囲にコントロールする



食欲の秋、読書の秋、スポーツの秋です！！



食欲の秋

食欲の秋になると、フルーツ（果物）のとりすぎで、血糖コントロールが悪化してしまうケースをよく耳にします。

果実は体に良いと思いきって食べすぎてしまう人も多いようですが、果実に含まれる果糖は脂肪になりやすく、糖類が多いため摂取量に気を付ける必要があります。



読書の秋

糖尿病への正しい知識があるための未来を明るくする
公益財団法人 日本糖尿病協会
Japan Association for Diabetes Education and Care



日本糖尿病協会が毎月発行している「さかえ」。毎月、治療の最新情報や食事、運動、健康な生活を送るためのアドバイスなどが満載です。待合室にも、置いてあります。興味のある方は定期購読もできますので、詳しくは、スタッフにお尋ねください！



【1日の目安 = 80Kcal】

- それぞれの果物の80Kcalの量を表しています



りんご ½個



イチジク 3個



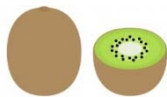
ぶどう 15粒



柿 1個



梨 ½個



キウイ 1.5個

※果物は、食事と一緒に食べましょう！

スポーツの秋

糖尿病の運動療法は「いつでも」、「どこでも」、「無理なく続けられる」運動を選びましょう。運動療法は、食後に行くと血糖値の上昇が抑えられ、より効果的です。



- ウォーキングを始めてみませんか

