



糖尿病って？

- 血糖値が高くなる病気です。
- インスリンという膵(すい)臓で作られる血糖値をさげるホルモンの作用が不足することで血糖が高くなります。
- 糖尿病はインスリンが足りなくなる**1型**とインスリンはあるけど効きにくくなる**2型**があり、大人の糖尿病の多くは2型です。

だニャ



糖尿病の症状は？

- 症状がない人の方がおおいです。
- のどが渇く、おしっこが近い(特に夜)、かゆい、だるい、疲れやすい、など“なんとなく気になる”程度の症状のことが多いです。
- 血糖が高くなりすぎると意識がなくなったり、糖尿病の合併症が起こると重い症状がでたいします。

※糖尿病の合併症については次に説明します。

だニャ





糖尿病って何が悪いの？

- 糖尿病を放置すると**血管がいわゆる`ぼろぼろ`**になって全身のさまざまな臓器に障害がでます。
- 感染症にかかりやすくなったり、虫歯・歯周病や足の水虫になりにやすくなります。
- 新型コロナ肺炎にもなりにやすく、重症化しやすいと言われています(高血圧よりも重症化リスクは高いです)。

だニャ



糖尿病の合併症について教えて！①

- 糖尿病には特有の合併症があります。

3大合併症

- (1) **神経症**: 全身の神経の動きが鈍くなります。
手足の先っぽがしびれる、たちくらみ、便秘や下痢
- (2) **網膜症**: 眼の網膜の血管が傷つきます。
視力がおちて失明することもあります。
- (3) **腎症**: 腎臓の働きが低下しておくんだりします。
腎臓が高度に障害を受けると人工透析が必要です。
※人工透析の原因の第一位は糖尿病です

だニャ





糖尿病の合併症について教えて！②

糖尿病は他の生活習慣病(高血圧、脂質異常症など)と同じように動脈硬化が進行する病気です。

- **心筋梗塞**: 心臓の血管がつまって胸が痛くなります。すぐに処置をしないと命にかかわることもあります。
 - **脳卒中**: 脳の血管がつまったり、やぶれてしまって半身まひや言葉がでなくなったりします。
 - **足の壊疽**: 足の血管がつまってしまうと足のしびれ、痛みが出始め、ひどくなると足がどんどん壊疽(くさる)してきます。足の切断をしなければいけないこともあります。
- だニャ



糖尿病って何が原因なの？

成人の糖尿病の多くは加齢、生活習慣、遺伝素因などいろいろなものが発病の原因といわれています。

- **糖尿病にないやすい生活習慣**:
食べ過ぎ、運動不足、ストレス、アルコールの飲みすぎ
- **血のつながっているご家族に糖尿病の方がいる場合は発病しやすいといわれています。**

だニャ





糖尿病って治るの？

糖尿病は治療をしっかりすれば確実によくすることができますが、完治させることは難しい病気です。「治ったと同じ状態」を保つことはできます。

ですが、血糖をいい状態にコントロールすることで合併症を予防して、**健康な人と同じような人生を歩むことが可能**であることはさまざまな研究で分かってきています。

一緒に治療にとりくみましょう！

だニャ

