

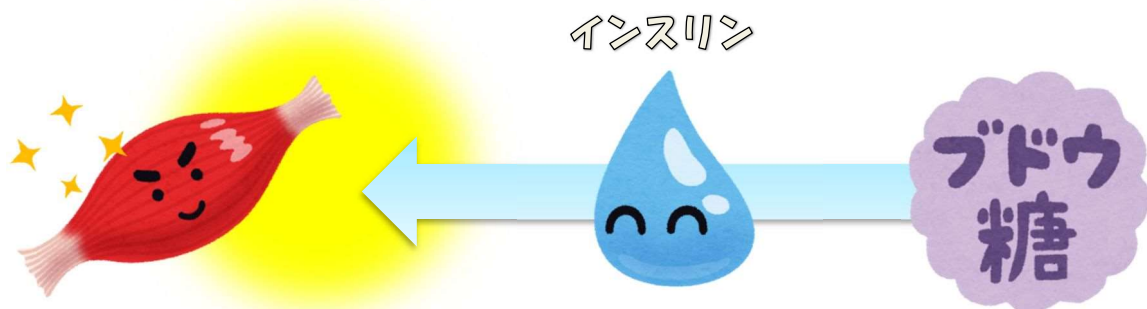
糖尿病と合併症の恐怖

糖尿病は血液中の糖(ブドウ糖)が増えすぎてしまう病気で、放置をしておくと**心臓病・失明・腎不全・壊疽による足の切断**といった恐ろしい合併症にもつながります。遺伝子による先天性のもの(一型糖尿病)もありますが、日本人の糖尿病患者のほとんどは主に生活習慣の乱れによるもの(二型糖尿病)で、日頃から気をつけていれば防げるといわれています。糖尿病についての知識を深め、予防に努めましょう！



糖尿病は何故起こる？糖とインスリンの関係について。

私たちが食事をとると、栄養の一部が糖となって腸から吸収されています。糖は、血液の流れに乗って身体のあらゆる組織や臓器へと運ばれて行きます。そして筋肉等の細胞の前にたどり着いた際に、膵臓から分泌される**インスリン**の助けを借りて細胞へと送り込まれます。そうして細胞内に取り込まれた糖は、私たちの身体が活動するためのエネルギー源となるのです。



しかし、何らかの原因による膵臓機能の低下や、**食べ過ぎ・運動不足・多量の飲酒等**により糖の割合が増えインスリンの量が足りなくなると、糖をうまく細胞に取り込めなくなってしまいます。こうして血中に糖があふれてしまい、慢性的に高血糖の状態となってしまいます。これが糖尿病です。



二型糖尿病に関しては、高血糖の状態が続くと膵臓は過剰に増えた糖を取り込むために、よりたくさんのインスリンを分泌しようとしてますが、臓器によってはインスリンの量が過剰な状態となってしまう、様々な合併症の原因となります。例えば、腎臓では塩分の排泄が上手くいかずに**高血圧**の原因となり、肝臓では中性脂肪が増えて**脂肪肝**の原因となります。また、血管や神経にも負担がかかり、**動脈硬化**や**心筋梗塞**、**壊疽**といった恐ろしい病気へとつながってしまうのです。



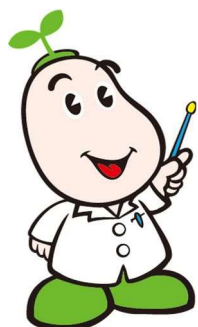
糖尿病を予防するために！食事と運動の見直しを。

先天性とされる一型糖尿病の予防は難しいといわれインスリン注射で治療を行うこととなりますが、生活習慣の乱れが大きく関わってくる二型糖尿病は予防ができることもあります。**食べ過ぎ・運動不足、多量の飲酒等の悪習慣**が主な原因ですから、生活習慣の見直しが必要になってきます。



糖尿病の予防のためには、**食べ過ぎをさけること・運動をすること・アルコールをとりすぎないこと・タバコを吸わないこと・野菜や大豆製品、海草やきのこ類を多くとること**等があげられます。特に砂糖の入った飲み物をとりすぎる習慣のある人では、糖尿病のリスクを高めます。肥満も糖尿病のリスクを高めますが、日本人ではやせていても糖尿病になりやすい人がいますので、肥満や過体重のない人でも注意が必要です。

出典：厚生労働省、国立国際医療研究センター



作成：関東信越税理士国民健康保険組合
さいたま市大宮区桜木町 4-376-1
TEL:048-631-2211 FAX:048-644-3030



こちらのQRコードをスマートフォンで読み込むと組合HPへアクセスできます。