



平成 29 年 10 月 5 日

糖尿病

糖尿病とは高い**血糖値（高血糖）**が続くことで、さまざまな臓器に**合併症**を起こす病気です。

1.糖尿病では何が起きているのでしょうか？

インスリンが不足したり、効きにくくなったりして血糖値が高い状態が続いています。

2.インスリンの不足やインスリンが効きにくくなる原因

- 遺伝(体質) ● 環境 (過食・運動不足)
- その他 (加齢・免疫の異常・ストレス)

3.高血糖の典型的な症状

- のどが渇く (脱水)
- 尿量が多くなる ● 体重が減る





4.糖尿病でない人と糖尿病患者さんの血糖値

糖尿病でない人の血糖値は空腹時（10時間以上絶食した後）血糖値は

110m g / d l 未満

糖尿病患者さんの血糖値は空腹時 126m g / d l 以上

食事に関係なく測った血糖値 200m g / d l 以上です。



5.糖尿病の合併症

●神経障害 ●眼の障害 ●腎臓の障害

進行すると心筋梗塞や脳卒中になることもあります。

糖尿病の合併症：しめじの心臓



し 神経の障害
め 眼の障害
じ 腎臓の障害
の 脳卒中
心臓 心臓発作

細い血管の障害
(3大合併症)

太い血管の障害
(動脈硬化)



健康的な生活で糖尿病を予防しましょう！

●栄養バランスのよい食事（ごはん＋肉・魚・卵＋野菜）

●適度な運動（歩行なら1日15~30分を1日2回1万歩）

11/14 は世界糖尿病デーです。明石海峡大橋も

ブルーライトアップされます！