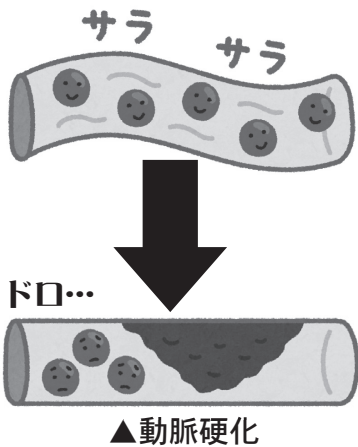


糖尿病の初期は自覚症状はほとんどなく、あっても喉の渇きやだるさ程度のため、中には健診で指摘されても受診されなかつたり、治療していても自己中断される人もおられます。

## 糖尿病の本当の怖さ

糖尿病の本当の怖さは重大な合併症にあります。血糖値が高いまま放つておくと全身の血管が傷付くために動脈硬化が進行し、失明の恐れのある網膜症や透析が必要となる腎症、足の壊疽<sup>えそ</sup>などの原因となる神経障害を起こしたり、心筋梗塞や脳卒中、大動脈解離などの生命を脅かす重篤な病気を引き起こします。

つまり『糖尿病＝全身の血管の病気』です。このように知らない間に体を蝕むため、糖尿病はサイレントキラー（静かな殺し屋）とも言われます。



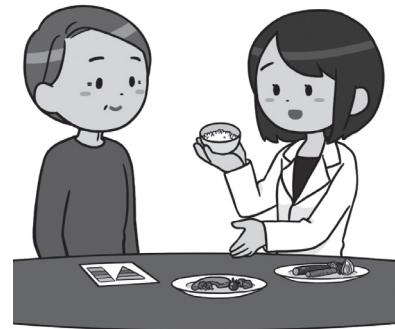
## 糖尿病の予防ポイント

糖尿病の予防には食事の管理が最も大切です。

### ①糖質を摂り過ぎない

糖質と言っても甘い物ばかりではなく、ご飯やパン、麺類といった主食にも糖質が多く含まれるため注意が必要です。和食はいわゆる『三角食べ』が良しとされますが、糖尿病の観点からは、まず汁物やおかずを食べ、最後に血糖値の上がりやすい主食を食べるのが望ましいです。

健康的に思える栄養ドリンクや野菜ジュースなどにも糖質が多く含まれることがあるので習慣的に飲んでいる人は注意が必要です。



### ②カロリーオーバーしない

適切なカロリーに押さえるため、脂質の摂り過ぎにも気を付けなければなりません。脂質そのものは血糖値を上げにくいですが、摂りすぎると内臓脂肪がつきやすくなるためインスリンが効きにくい体となり、結果的に血糖値が下がりにくくなります。

糖尿病にかかると免疫力が低下するため、感染症にかかりやすくなります。正常な血糖値を保つことが感染症の予防にもなるため、きちんと糖尿病の予防・治療を行いましょう。また、主治医と相談のうえ、新型コロナやインフルエンザなどの予防接種を受けることも大切です。

糖尿病予防・進行予防を含め、新型コロナに負けないよう、職員一丸となって健康な体作りのお手伝いをいたしますので、何でも遠慮なく相談ください！

問合せ先 国民健康保険智頭病院 事務部 ☎75-3211 FAX 75-3636