

～糖尿病を放置していませんか?～

「糖尿病」と「高血圧」は生活習慣病の代表格ですが、健康診断などで「血糖値が高い」と言われた場合と「血圧が高い」と言われた場合とでは皆さんの受け止め方には大きな違いがあるように思われます。

高血圧と聞くと、脳卒中や心臓病など生死にかかわる病に直結するという不安に駆られる方が多いのではないのでしょうか。そのため「血圧が高い」と言われた場合、多くの方が現実を素直に受け止め、塩分を控えたり自宅で血圧を測ったり自己管理のための行動を起こします。

それに対して「血糖値が高い」と言われた場合には、食べ過ぎや運動不足など不摂生な生活をイメージする方が多く、特に糖尿病の初期の段階では自覚症状がほとんどないこともあり、自分は不摂生などしていないと納得されない方や、具体的な行動に至らないまま放置してしまう方が少なくありません。

さて、糖尿病には、いくつかのタイプがありますが、一般的に糖尿病という場合には、2型糖尿病を指します。2型糖尿病には肥満だけでなく、年齢や遺伝といった様々な因子が関係しているため、痩せている方でも発症する場合があります。また、日本人は欧米人に比べ、血糖値を下げる働きをするインスリンの分泌機能が元々低いことが、糖尿病患者が多いことの一因と

糖尿病認定看護師 ^{いとへ}糸部 ^{ふみこ}文子

なっているため、不摂生というイメージとは結び付きにくいのが実情です。

糖尿病になると、血糖値が高い状態が続くことで血管自体が傷つき、様々な合併症を引き起こします。視力に影響する「糖尿病網膜症」や人工透析を強いられる「糖尿病腎症」などのほか「脳梗塞」や「心筋梗塞」など生死にかかわる病につながる点は高血圧と変わりません。

糖尿病は早期に治療を始めることで、進行を抑えることができます。「血糖値が少し高い」「糖尿の気がある」などと言われたことのある方や、自覚症状が無いからと途中で治療をやめてしまった方などは、知らず知らずのうちに糖尿病が進行している可能性が高いことから、ぜひこの機会に検査と通院をお勧めします。

《健康講座開催のお知らせ》

と き 11月15日(火)午後2時から
と ころ まるひろ百貨店東松山店3階文化教室
定 員 25人(申込順) **費 用** 無料
内 容 知っているようで?知らない! 「糖尿病」と「健康」のはなし

申込み・問合せ 市民病院管理課 ☎24-6111

FAX 22-0887