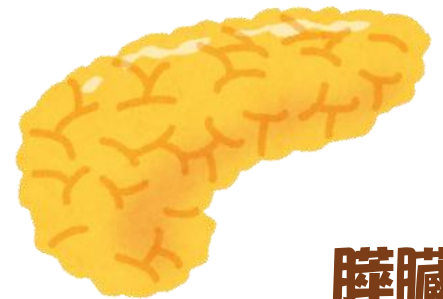


糖尿病はどんな病気？

インスリン作用不足により慢性的に高血糖状態となる病気。

☆インスリンってなあに？
血糖を下げるホルモン
膵臓で合成・分泌される。



膵臓

糖尿病 人口

世界



2000年 1億5100万人

2010年 2億8500万人

2021年 5億3700万人
増えている。

日本



2021年 1100万人

世界第9位の糖尿病大国

糖尿病の症状

口渇



多飲



多尿



さらに…体重減少



昏睡 意識障害



糖尿病の合併症

血糖の経過が悪いと全身にいろいろな合併症がでてくる。

神経障害
網膜症
腎症



動脈硬化
壊疽
脳梗塞
心筋梗塞



……たくさんある。

併存疾患

歯周病



高血糖は
歯周病を悪化させる。
逆に 歯周病が重症である
ほど、血糖経過を悪くする。
歯周病を治療すると、治療
前と比し血糖がよくなる。糖
尿病の内服薬1剤分程度の
効果。

認知症



糖尿病では
アルツハイマー型 1.5倍
脳血管性認知症 2.5倍多い
HbA1c 8.0%以上が認知症
発症の危険因子。
逆に 認知症では
食事・運動や薬の管理が
困難になることが多く、
血糖が悪くなることも多い。

糖尿病治療の目標

合併症予防のための目標

HbA1c 7.0%未満

低血糖などの副作用などで治療の強化が困難な時には

HbA1c 8.0%未満

他にも年齢や認知症の有無などでも目標値が変わる。

糖尿病治療

食事療法

バランスよい食事
1日3食



薬物療法

その人の状態にあった薬が
使用される。



運動療法

運動を休む日が続くと運動の効果が途切れてしまう。週3日以上は行いましょう。



☆通院、
治療継続が大切。

災害時 備え

- 数日を自力で乗り切るために必要なものを日頃から考えて備えましょう。
- かかりつけ医を受診できない可能性もふまえ、薬の名前のメモやお薬手帳のコピーなど準備しましょう。
- 脱水になると高血糖になりやすくなる。災害時もしっかり水分を摂りましょう。

