

# 糖尿病って何だろう？

## 糖尿病はおしっこに糖がでる病気？

いえいえ、確かにおしっこに糖が出るのも症状の一つですが、**糖尿病とは、血液中の糖が多くなった状態**のことを指します。

治療のためには、

- ・食事療法
- ・運動療法
- ・薬物療法

を行い、生活習慣を見直すことがとても大切です。

## なぜ、糖尿病は早めの治療が必要なのか

糖尿病は、**静かに進行することが多い病気**です。

そのため、自覚症状が出てきた場合は、病状が進んでいることがあります。

早期から血糖をコントロールすることで、食事や運動に制限なく生活することができますが、**病状が進むと、食事や運動で様々な制限が必要となります。**

## 血糖値は何で下がる？

血糖値を下げてくれるホルモンは、膵臓から分泌される、インスリンというホルモンしかありません。

そのため、

- ・インスリンの分泌が少なくなっている。
- ・分泌はされていても、肥満などが原因で効きにくくなっている。

上記の状態になった人が、血糖値が下がりにくくなっているのです。



# 見逃さないで、検査結果！！

## こんな結果が返ってきたら要注意！！

- ①朝、食事を食べていない日の血糖値が126mg/dl以上
  - ②食事を食べた日の血糖値が200mg/dl以上
  - ③HbA1c=6.5%以上
- ※HbA1c値は、過去1～2カ月の血糖値を反映した値
- ④尿検査で、尿糖を指摘された。

結果を放置せず、早期に受診  
放置してしまうと…



## 1 足が腐る（糖尿病神経障害）

自衛官は、半長靴などの靴を長時間履くことが多いため、小さな足のケガからバイ菌が侵入し、足が腐ることがあります。一番怖いのは、感覚も鈍くなって痛みにも気づかないことです。一例では、寝落ちして、自分の足をホットプレートで焼いてしまったという事例もあったそうです。

## 2 透析になる（糖尿病腎症）

腎臓がやられてしまって、体の老廃物を出せなくなると、太い注射器を刺して機械を使って血液を濾過する必要があります。1日数時間、数日おきの通院と、日常生活を大きく制限される他、塩分を大きく制限された食事になり、食への楽しみが大幅に低下してしまいます。

## 3 目が見えなくなる（糖尿病網膜症）

眼底から出血したり、網膜が剥離する網膜症を発症することで、最悪の場合失明に繋がります。糖尿病と診断された方は、必ず内科の医師が眼科受診を進めるのはこのためです。重度の網膜症の場合、運動そのものが制限されるなど、自衛官としての職務を果たせなくなる恐れがあります。

# 糖尿病と上手に付き合うには

## 上手な血糖コントロールで健康的な生活！！

糖尿病は良好な血糖コントロールを行うことで、健康な方と同じように生活することができます！

しかし、自覚症状に乏しいことから、静かに病状が進行している場合があります、注意が必要です。

進行したまま放置していると、生活に様々な制限がかかる他、治療費が高くなるなどの家計の負担が増えてしまいます。

### こんな思いから、治療を遠ざけていませんか？

#### ・運動ができる時間がない

⇒スマホをいじる時間やタバコ1回分の時間でも減らして、1日10分でも動く時間を増やす、家事をする。

#### ・野菜が高い

⇒お酒1本、タバコ1箱分を野菜に使ってみませんか？

#### ・自覚症状がないから大丈夫じゃない？

⇒HbA1c値を採血で取っていませんか？（6.5%未満が正常）値に+30してみましょ。体温のイメージに換算できますよ。

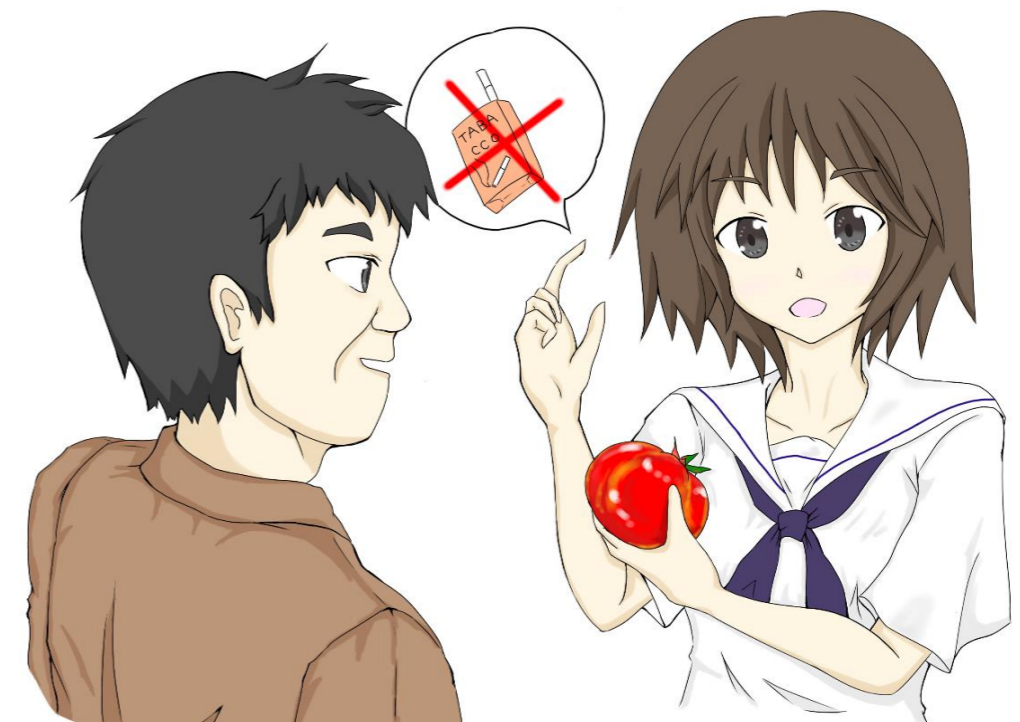
例) HbA1c値が8.5%の場合

$$8.5 + 30 = 38.5^{\circ}\text{C}$$

これくらい負担を負っていると思えば、危機感がでませんか？

## 積極的な新型コロナワクチン接種を

糖尿病の人は、新型コロナの長期の後遺症があらわれる可能性が、健常な方より最大で4倍高くなると言われてています。しかし、ワクチン接種を受けた人は、発症した場合でも後遺症があらわれるリスクは低いというデータも出ていることから、新型コロナから身を守るためにも、ワクチンを接



**タバコ1箱の費用を野菜に替えてみませんか？  
家族で野菜を摂る習慣をつけて  
みんなで健康になりましょう！**