

糖尿病

◇糖尿病とは？

糖は食べものや飲みものを消化して作られ、からだを動かすエネルギーとなります。

糖は、血液の流れに乗ってからだの細胞に運ばれ、筋肉や臓器で使われます。

血糖値というのは、血液中に糖がどのくらいあるかを示しています。

血糖値を正常に保つために**インスリン**というホルモンの働きが関係します。

インスリンは、からだの中で唯一血糖を下げるホルモンです。

インスリンの不足や働きが悪いと、ブドウ糖が細胞に取り込まれなくなり、筋肉や内臓にエネルギーが運ばれないため体調が悪くなります。

糖尿病は、インスリンの出る量が少なくなり、働きが悪くなるため起こるものがあります。



◇糖尿病の症状チェック (注意:無症状のこともあります)

<input type="checkbox"/>	のどの渇き	<input type="checkbox"/>	体重が急激に減る	<input type="checkbox"/>	全身がだるく、疲れやすい	<input type="checkbox"/>	尿に糖が出る	<input type="checkbox"/>	インポテンツ (性欲減退)
<input type="checkbox"/>	立ちくらみ	<input type="checkbox"/>	尿の量・回数が多い	<input type="checkbox"/>	目がかすむ(視力障害)	<input type="checkbox"/>	手足のしびれ	<input type="checkbox"/>	月経異常

◇糖尿病の合併症

糖尿病神経障害

手足のしびれ、けがややけどの痛みに気づかないなどです。

そのほか筋肉の萎縮、筋力の低下や胃腸の不調、立ちくらみ、発汗異常、インポテンツなど。

糖尿病網膜症

目の底にある網膜という部分の血管が悪くなり出血を起こし、

視力が弱まったり、失明の原因疾患の一つです。

また、白内障になる人も多いといわれています。



糖尿病腎症

尿を作る腎臓の機能が悪くなり、だんだん尿が作れなくなります。

人工透析となることもあります。

注意→高血圧や脂質異常症のある人が糖尿病になるとそれらの病状を悪化させることがあります。

◇血糖コントロール目標 糖尿病治療ガイド 2012-2013 血糖コントロール目標改訂版」より

目 標	血糖正常化を 目指す際の目標	合併症予防 のための目標	治療強化が 困難な際の目標
HbA1c(%)	6.0 未満	7.0 未満	8.0 未満

※JDS 値と比較する時は、0.4%引いて考える

◇低血糖について

低血糖とは、血糖値が必要以上に低くなりすぎてしまう状態のことです。
血糖値の治療中**低血糖**を起こすことがあります。
糖尿病でインスリン治療や内服薬治療を受けている人が、
食事を抜いたり激しい運動、下痢・嘔吐などの時、
薬が効きすぎて血糖が下がり過ぎます。
また薬の量を間違えてたくさん飲んだり、インスリンを多く打ち過ぎたりした時も、
低血糖になります。



低血糖症状

- ふらつく
- 冷や汗をかく
- だるい、脱力感がある
- 異常な空腹感がある
- 動悸が速くなる
- 怒りっぽくなる、頭が混乱する
- 目がかすむ、頭痛がする
- 低血糖がおこっていても自覚症状がないこともあります。



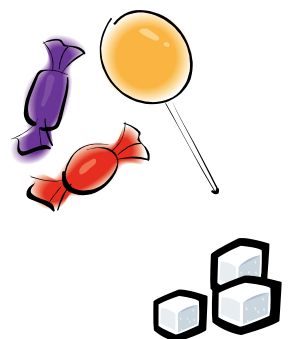
◇低血糖になったら！

☆意識があり低血糖の症状を感じたらすぐに、

ブドウ糖かブドウ糖キャンディを 10g あるいは砂糖 20gをとるか、

糖入りジュース 1 本 (200ml-250ml) を飲みます。

低血糖はいつ、どこで起こるか分からないので、ブドウ糖はつねに携帯しておくことが大切です。



☆意識がない時は病院へ(救急車を呼んで下さい)

