

糖尿病ってどんな病気？

1. 糖尿病とは

食事によって体内に吸収された糖質(炭水化物)が、有効に使われず慢性的に血液中にとどまることで、常に血糖値が高くなってしま病気のこと。

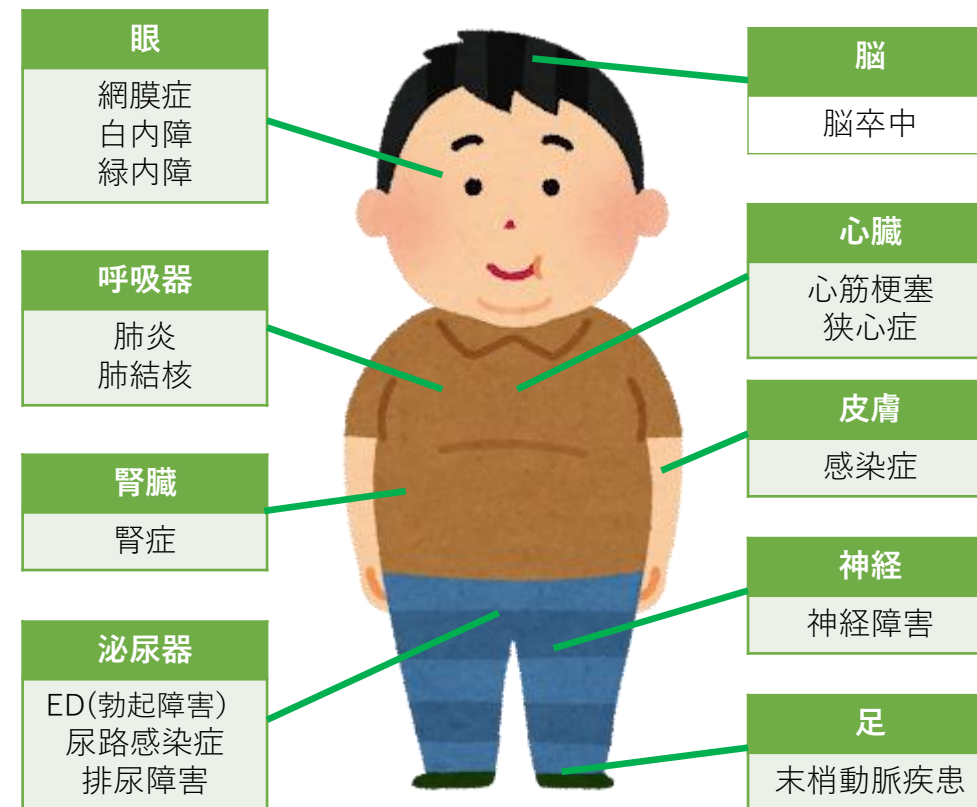
初期には自覚症状はないが、放置すると血管や神経に影響がでる。

網膜症、腎症、神経障害が三大合併症。

2. 糖尿病の診断

血糖値と、HbA1c(2-3か月の血糖値の指標)を測定することで診断する。

	生活改善	糖尿病
空腹時血糖	100mg/dl以上	126mg/dl以上
随時血糖		200mg/dl以上
HbA1c	5.6%以上	6.5%以上



3. 糖尿病の治療

糖尿病や高血糖を指摘されても、血糖値を良好に管理することで、合併症の発症や進行を抑えられます。
糖尿病の原因は、生活習慣にあることが多く、**食事療法と運動療法が基本的な治療になります。**

①食事療法

- ・ 食事の時間を規則正しくすること、高カロリーの嗜好品や塩分を避けることなど、まずは取り組みやすいことから始めましょう。
- ・ **BMI（体重kg÷身長m÷身長m）が25以上**の方は1日の摂取カロリーを見直してみましょう。
1日当たりの適正なエネルギー量は、一般に男性では1800～2000kcal、女性では1600～1800kcal程度といわれています
ただし、**必要な栄養素をバランスよく摂取しながら摂取カロリーを制限することが重要です**



②運動療法

有酸素運動を中心に、筋トレなどの無酸素運動を組み合わせで行います。
血糖を下げるためには「**運動の強度**」ではなく「**運動の頻度**」が大切になります。



③薬物療法 内服薬やインスリンが処方されることがあります。

4. まとめ

体質などにより、同じ食事をしていても血糖があがりやすい人がいます。
一旦進行した合併症はもとはには戻りません。
早いうちに予防や治療を行うことが大切です。