医師監修済み

健康だより

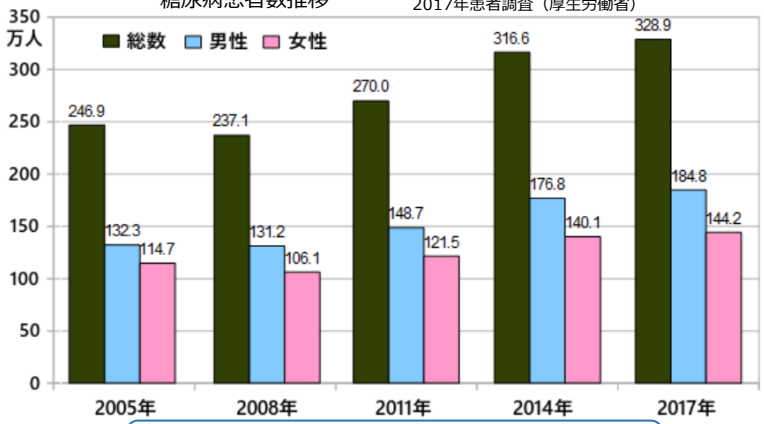
産業保健サービス株式会社

2型糖尿病

血糖値高いって言われたけど…
別に身体の変化もないし、
甘いもの少し減らせばいいでしょ？

ダメだよ！
このままじゃ
大変なことになるよ！

糖尿病患者数推移



糖尿病の人は確実に増えてしまっているな。
2型糖尿病なら、自分で気を付ければ防げる病気なんじゃが…

糖尿病って、何が怖いの？

糖尿病になると「しめじ」
の病気にかかりやすいんだ

糖尿病三大合併症

- **神経障害**　神経を養う血管が侵され 神経障害による足のしびれや壊疽(えそ)
- **網膜障害**　眼の網膜の血管が侵され 視力障害、失明の危険
- **腎臓障害**　腎臓の血管が侵され 腎不全の危険があり、人工透析の可能性

糖尿になってしまうと血管が
傷ついてしまうんでしたよね？

そうなんじゃ。
傷も治りにくいし
感染も起こしやすくなる。
心筋梗塞、脳梗塞もリスクが
上がるんじゃよ

人工透析って何？

腎臓は、血液中の老廃物や余計な水分や塩分を尿として身体の外へ排出する役割をしています。しかし、腎臓の機能が低下すると、それができなくなり、命に危険が及びます。このため本来腎臓がしている機能を人工的に機械を使って行うのが「人工透析」です。

健康診断の結果でどこを参考に見たらいいの？

血液の中にどのくらい
糖が残っているのか
測定する検査だよ。

空腹時血糖検査　空腹時に血液を採取し、血糖測定器を使用して血糖測定を行います。

単位　/dl

正常値	正常高値	境界型	糖尿病の疑い
99mg以下	100mg～	**110mg～**	126mg以上

HbA1c　血液を採取し、ブドウ糖と赤血球中のヘモグロビン（血色素）が結合した物を測定。（国際基準値）

正常値		糖尿病の疑い
5.5%以下	**5.6%～**	6.5%以上

糖尿病ｶﾞｲﾄﾞ2018-2019より

黄色の部分は、糖尿病の一歩手前の状態。

この時期は自覚症状がないため、まだ糖尿病になったのではないからと放 置してしまいがちです。
しかし、すでに体の中で変化が起き始めていることもあります。

この境界型の人も
結構多いよね！

血糖値コントロールのためには

- 運動療法
- 食事療法

が必要

改善しなければ

産業保健サービス株式会社

糖尿病を引き起こしやすい要因

飲酒

アルコール代謝の作用に伴い、血糖値が上昇します。

肥満

脂肪細胞から分泌される物質によりインスリン分泌が低下します

喫煙

交感神経が刺激され血糖値が上昇インスリンの働きを悪くします。

家族歴

糖尿は遺伝的要素もあるため、家族に糖尿病があるとその体質を受け継いでいる場合があります。

ストレス

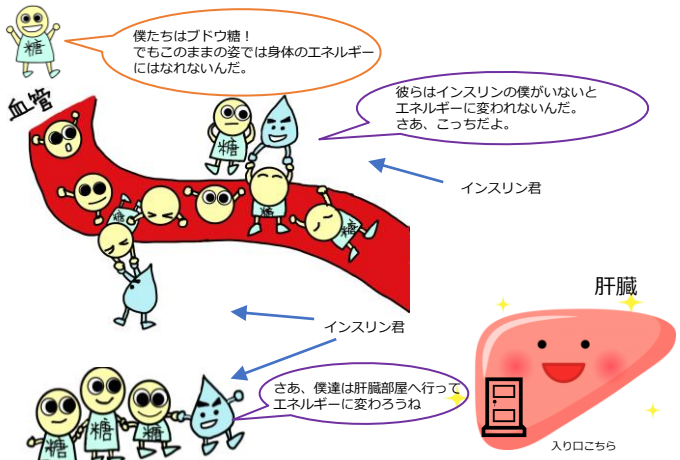
アドレナリンなどのホルモンが活発となり、血糖値が上昇します。

妊娠

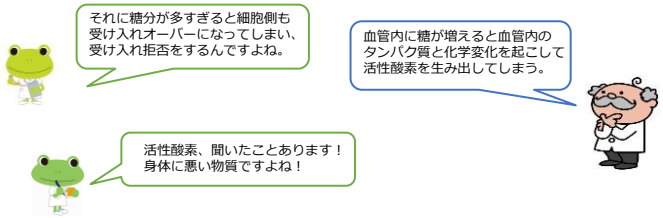
女性ホルモンの働きによりインスリンの分泌が低下、血糖値が上昇します

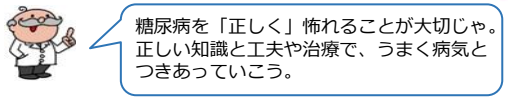
ステロイドの長期使用

ステロイド薬の成分により、インスリン作用が低下し、血糖値が上昇します



糖分を取りすぎるとインスリン君の作業が間に合わなくなって、血管の中はブドウ糖だらけになって高血糖になってしまうんだ。





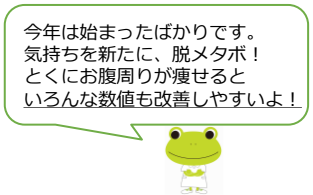
何に気を付けたらいいの？

適正（標準）体重を維持しよう

身長（m）× 身長（m）× 22 ＝ 適正体重

例：身長168cmの人の場合

1.68×1.68×22＝62.0928

食事の仕方も気を付けよう

- 間食を摂り過ぎない
- 寝る3時間前には食事を済ます
- 食べ過ぎない、腹八分目
- 野菜中心の食生活を心がける
- 油もの、揚げ物を控える
- 糖質を摂り過ぎない（甘いものだけではない）