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！

糖尿病の人は確実に増えてしまっている。
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？

糖尿病三大合併症

糖尿病になると「しめじ」
の病気にかかりやすいんだ

- し** 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)
- め** 網膜障害 眼の網膜の血管が侵され 視力障害、失明の危険
- じ** 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

糖尿になってしまおうと血管が
傷ついてしまっただよなね？

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

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）

糖尿病が 1* 2018-2019より

黄色の部分は、**糖尿病の一步手前**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！

さっき飲んだばかりなのに喉が渇いた。 → 喉が渇く

なんだか近頃 すごく 疲れやすくなった ような… → 身体の疲れ

あれ？ 指先がしびれ てる… → しびれ

さっきトイレ 行ったばかり なのに… → 頻尿

おかしいなあ よくむくむの。 → むくみ

眠気 → 食後は異様に 眠くなるよ

まだ 食べたらないな → 空腹感の持続

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

インスリン
注射

糖尿病薬
服用

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。

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

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

何に気を付けたらいいの？

体重のコントロールをしよう

運動を始めよう

食習慣を見直そう

適正（標準）体重を維持しよう

$$\text{身長 (m)} \times \text{身長 (m)} \times 22 = \text{適正体重}$$

例：身長168cmの人の場合

$$1.68 \times 1.68 \times 22 = 62.0928$$

僕の場合は約62キロか！

頑張って近づけるぞ！

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）

今年は始まったばかりです。気持ちを新たに、脱メタボ！とくにお腹周りが痩せるといふんな数値も改善しやすいよ！

糖尿病の人は血液中に糖が余ってしまふ状態になるんですね？ どうしてかしら？

じゃあこれからそれを解説するよ

私たちの食べたものは3つ栄養素に変化して体に蓄えられることを知っているかな？

タンパク質・脂質・糖質ですね！糖質はブドウ糖に変化して身体のエネルギーの元になるんですね

僕たちはブドウ糖！でもこのままの姿では身体のエネルギーにはなれないんだ。

彼らはインスリンの僕がいないとエネルギーに変わらないんだ。さあ、こっちだよ。

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。

それに糖分が多すぎると細胞も受け入れオーバーになってしまい、受け入れ拒否をするんですね。

血管内に糖が増えると血管内のタンパク質と化学変化を起こして活性酸素を生み出してしまふ。

活性酸素、聞いたことがあります！身体に悪い物質ですね！

何が起きたんだ！大渋滞だし、活性酸素が発生して血管を傷つけているじゃないか！

糖尿病を「正しく」怖れることが大切じゃ。正しい知識と工夫や治療で、うまく病気とつきあっていこう。