

企画・制作 西部毎日広告社 広告

平成28年11月14日(月)～20日(日)

第52回全国糖尿病週間

- テーマ:健康長寿
- 標語:糖尿病と仲良く歩むいきいき人生

※各地でブルーライトアップや関連イベントを開催予定です。

詳しくは、<http://www.wddj.jp/> まで。



吉崎内科医院

院長 吉崎 美樹
(日本糖尿病学会認定 糖尿病専門医)

山口県美祿市美東町大田5457-3
TEL: 08396-2-5066

清水内科医院

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00～12:30	○	○	休	○	○	○
14:00～18:00	○	○	○	○	○	休

院長 清水 秀樹

〒753-0073 山口市春日町2番2号
TEL: 083-925-2288
www.shimizu-cl.net

内科・胃腸科・呼吸器内科・循環器科



吉中内科医院

山陽小野田市住吉本町1丁目3番17号

☎0836(84)5177

内科・胃腸内科

藤原内科

院長 藤原 淳 (日本消化器病学会 消化器病専門医
日本消化器内視鏡学会 指導医・専門医)

- 日本糖尿病療養指導士……1名
- やまぐち糖尿病療養指導士……4名
- 管理栄養士……1名

〒753-0022 山口市折本1-9-12
TEL 083-923-5517

11/19(土) 世界糖尿病デー
イベント開催!!(お問い合わせは病院まで)



医療法人協会

阿知須共立病院

理事長・病院長 三好 正規

山口市阿知須4841番地1

TEL: 0836-65-2200 <http://www.kyoai.or.jp>

シリーズ 身近な医療



医療法人協会
阿知須共立病院 内科
日本糖尿病学会
認定糖尿病専門医・指導医
日本消化器病学会
認定消化器病専門医

松原 弘子 先生

糖尿病について

正しい予防の為に

年々増加している

糖尿病患者

国際糖尿病連合の発表によると、世界の糖尿病人口は爆発的に増え続けており、2015年の糖尿病有病者数は4億1500万人に上っています。また、わが国の国民健康・栄養調査によれば、2012年の糖尿病有病者が950万人で、増加傾向にあり、しかも75歳以上の高齢者が3分の1を占めています。糖尿病人口の増加とともに医療費も増加しており、2013年の国民医療費はついに40兆円に達し、このうち糖尿病医療費は1兆円(総医療費の3%)とされています。しかし、治療を受けている人の割合は65%程度で、40歳代の働き盛りでは40%と低くなっています。すなわち、糖尿病を指摘されたことのある人の3人に1人は治療を受けていないこととなります。未治療例や治療中断例が重篤な合併症の温床となる場合もあります。

糖尿病がもたらす様々な症状

中等度以上の高血糖により、特徴ある症状(口渴、多飲、多尿、体重減少、易疲労感)を呈することもあります。しかし、初期にはほとんど自覚症状がなく、健診で発見されたり、他の病気で受診された時に指摘されることが多く、病識に乏しく治療開始への動機づけがなされにくい病気をします。

しかし、高血糖が長期に持続することにより、網膜、腎、神経の細小血管に障害を及ぼし(3大合併症)、全身の動脈硬化症を進展させることになります。これにより、生活の質(QOL)や生命予後を悪化させる場

合もあります。また、最近では、歯周病、認知症、がん、骨粗しょう症なども合併症として知られています。

治療法と予防法

糖尿病治療の目標は血糖だけでなく、体重、血圧、脂質を良好な状態に維持することにより、合併症の発症、進展を防ぎ、健康な人と変わらないQOL、寿命を確保することです。合併症を防ぐには、食事療法、運動療法、薬物療法を行い、血糖コントロールの指標であるHbA1cを7%未満に保つことが重要です。糖尿病でない方も生活習慣の見直しを行い、健康な食生活を維持することにより発症を抑制できますので、今一度、次のことをチェックされることをお勧めします。

- ①食事は適正な量をバランスよく、規則正しく摂取していますか?
- ②肥満はありますか?
- ③身体はよく動かれていますか?
- ④運動不足を感じていませんか? 加齢とともに、筋肉量が減少することによるロコモティブシンドロームが社会問題になっています。運動により、筋肉量が増えれば転倒予防だけでなく、血糖にも良い影響を及ぼします。今よりも10分多く体を動かして、週に1時間運動する習慣をつけましょう。

最後に

糖尿病はコントロールできる病気であり、適切な治療を続けていけば合併症を予防できます。しかし、糖尿病そのものの予防が合併症を防ぐ最も有効な手段であり、定期的に健診を受け、早期発見、早期治療に努めることが重要です。