



一段と日が暮れるのが早くなり、朝晩の冷え込みが晩秋の訪れを感じる季節になりました。皆様いかがお過ごしでしょうか？

毎年 11 月 14 日は「世界糖尿病デー」です。2006 年に国連で世界糖尿病デーが公式認定されたことにより、11 月 14 日は糖尿病に関係する全ての人にとって大きな意味を持つ日になりました。この日の前後は、糖尿病の予防や治療を呼びかけるために世界各地でさまざまなイベントやシンポジウムが開催されます。日本でもこの時期、東京都庁や大阪城、札幌の時計台などの建造物がテーマカラーの「ブルー」にライトアップされます。福島県では、2016 年 11 月 13 日に、会津鶴ヶ城がブルーライトアップされました。



今月は、世界糖尿病デーに合わせて糖尿病ってどんな病気なのか、また、予防についてお話したいと思います。

## 糖尿病ってどんな病気なの？

糖尿病とは、血液中のブドウ糖が高くなる病気です。血糖値が高い状態が続くと、様々な合併症を発症させたり、進展させる恐れがあります。糖尿病治療においては、血糖値を正常値に近づけていく必要があります。糖尿病で恐ろしいのは、「合併症」です。血糖値が高い状態が続くと、体のいろいろな部分に障害が出てきます。合併症の例として、たとえば糖尿病網膜症は、網膜の細い血管が少しずつ損傷を受け、最悪の場合失明につながります。また、糖尿病腎症という腎臓の病気は、血液中の老廃物を排出できなくなる病気で、この場合人工透析治療が必要になり仕事や日常生活への影響があります。また、糖尿病神経障害は、感覚が鈍くなり足に傷を負っても気づきにくく、そこから細菌に感染してしまい、切断を余技なくされる可能性もあります。糖尿病の患者さんは年々増えていて、国民の 5 人に 1 人は糖尿病と糖尿病予備軍だと言われています。

糖尿病は、生活習慣病と呼ばれる疾患のひとつです。生活習慣病とは、食事や運動、ストレス、喫煙、飲酒などの生活習慣がその発症・進行に深く関与する病気です。



毎日の生活習慣を振り返って見ましょう。

## 糖尿病の予防について

糖尿病を防ぐためには、「運動」と「食事」の 2 つが大きなポイントになります。日常生活の中に適度な運動を取り入れることと、高血糖にならないための食生活を心がけることがとても大切です。まずはできるところから初めてみましょう。

### 運動



- ・エレベーターではなく階段を使う。
- ・バス停を 1 つ手前で降りて歩く。
- ・ウォーキングをする。
- ・ストレッチをする。

### 食事



- ・間食を減らす。
- ・ジュースでなくお茶や水にする。
- ・腹八分目を心掛ける。
- ・良く噛んでゆっくり食べる。

### お知らせ

スターふれあいの会（糖尿病患者会）  
糖尿病の治療、ならびに予防に関する知識の普及と向上、会員同士の親睦と福祉の増進をはかることを目的とし、年 2 回会員が集まり、交流会を実施しています。入会は、随時受け付けています。