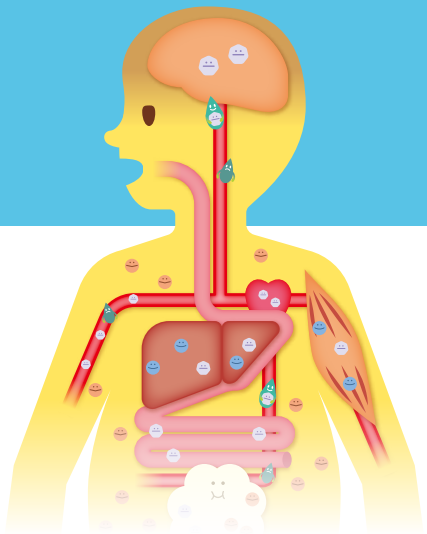
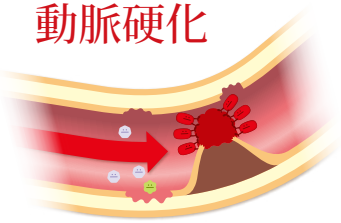
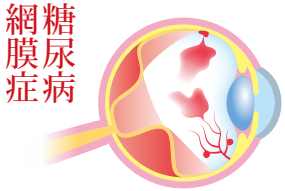
重症化を予防する

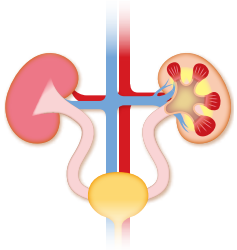
糖尿病 HAND BOOK



成人の5人に1人が罹患（りかん）の可能性を指摘されている「糖尿病」。
この病気が血管をボロボロに傷つけてしまうことをご存じでしょうか。
糖尿病は自覚症状がないまま進行し、動脈硬化を進めたり、
三大合併症といわれる特有の病気を発症させたりしてしまいます。
糖尿病が悪化してしまう最大の原因は、
この〝自覚症状がない〟という点にあります。
「何か変だな…」と病院にかかったときには、
すでに合併症が進行していることも少なくないのです。
糖尿病を予防するためには、病気について正しく理解すること、
そして毎年必ず健診を受けて自分の血糖値を知ることが不可欠です。







contents

糖尿病の基礎知識
1 糖尿病は血糖値を一定に保つインスリンの分泌に異常をきたす病気 P4
2 高血糖状態が血管をボロボロに発症の原因は遺伝的要因と生活習慣 P6
3 空腹時血糖値126mg／dL・HbA1c6.5%以上はすでに糖尿病を発症している可能性大 P8

糖尿病の合併症
1 太い血管が障害される動脈硬化は境界型から進行、最悪は命にかかわる P10
2 三大合併症は神経・網膜・腎臓の細い血管が障害される P12

糖尿病リスク別 予防と対策 P16

糖尿病の治療法
1 食生活を見直せば血糖値は改善する1日3回適正量をバランスよく P18
2 運動でインスリンが効きやすい体に食後30分～1時間後の運動がオススメ P20
3 糖尿病初期のインスリン注射により、すい臓機能の回復につながる可能性も P22

基礎知識 1

糖尿病は血糖値を一定に保つインスリンの分泌に異常をきたす病気

食事で摂取した糖質は、小腸でブドウ糖に分解（消化）・吸収されて、血液中に送られます。血液中にブドウ糖がとり込まれると、すい臓からインスリンというホルモンが分泌され、その働きによって、ブドウ糖は全身の細胞に運ばれ、血液中のブドウ糖の量（血糖値）は一定に保たれます。

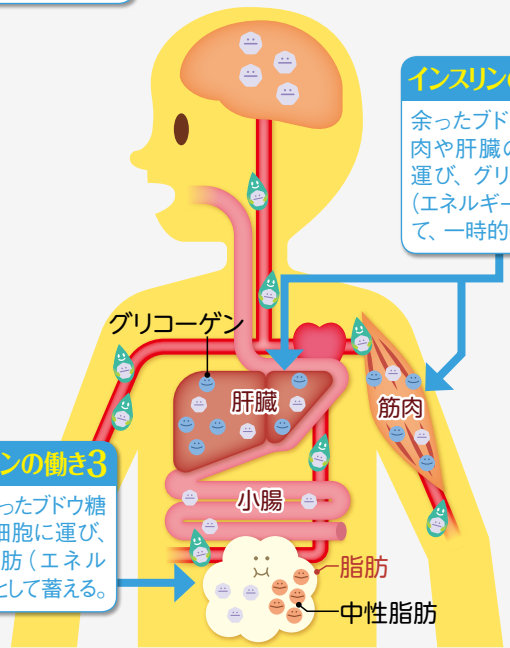
糖尿病とは、さまざまな理由により、このインスリンの分泌量や働きに異常をきたすことによって、血液中のブドウ糖が余っている状態（高血糖）が続く病気のことです。

健康な人のインスリンの働き

インスリンの働き1
血液中のブドウ糖を全身の細胞へ運び、エネルギーに変換する。

ブドウ糖は脳にとって唯一のエネルギー源！

インスリンの働き2
余ったブドウ糖を筋肉や肝臓の細胞に運び、グリコーゲン（エネルギー源）として、一時的に蓄える。



インスリンの働き3
さらに余ったブドウ糖を脂肪細胞に運び、中性脂肪（エネルギー源）として蓄える。

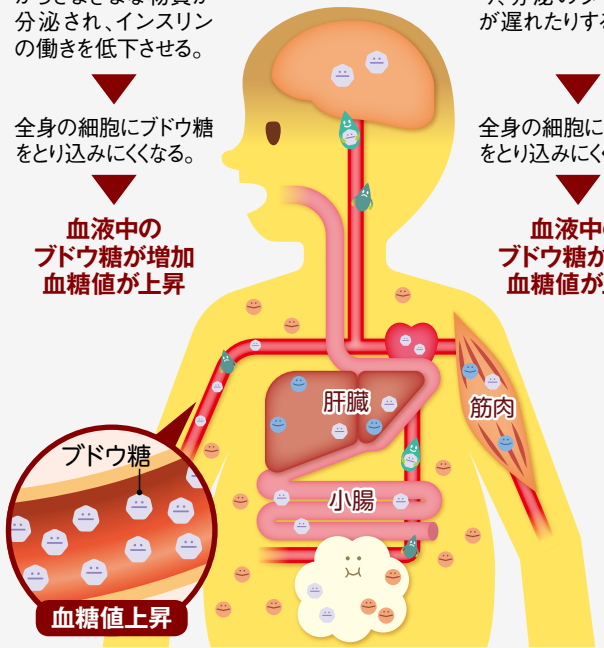
インスリンの働きにより血糖値は一定に保たれる

BUT 肥満や体質に、食べ過ぎや運動不足などの不摂生が積み重なると…

インスリンがうまく働かなくなる

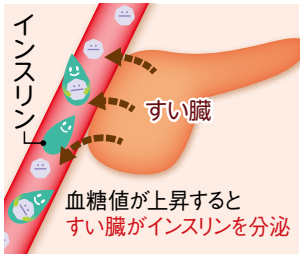
インスリンの働きが低下
増え過ぎた脂肪細胞からさまざまな物質が分泌され、インスリンの働きを低下させる。
▼
全身の細胞にブドウ糖をとり込みにくくなる。
▼
血液中のブドウ糖が増加 血糖値が上昇

インスリンの分泌が低下
分泌量が少なくなったり、分泌のタイミングが遅れたりする。
▼
全身の細胞にブドウ糖をとり込みにくくなる。
▼
血液中のブドウ糖が増加 血糖値が上昇

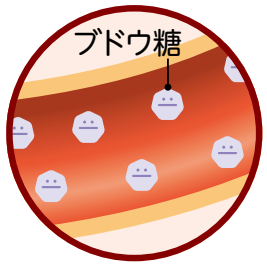
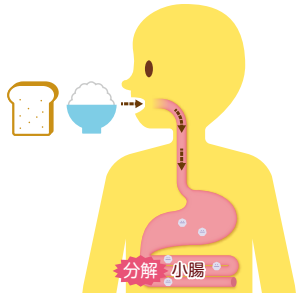


高血糖状態が慢性的に続く 糖尿病に

インスリンとは…
血糖値を下げる唯一のホルモン。全身に働きかけ、血糖値を一定に保つ。



血糖値とは…
血液中のブドウ糖の量



ごはんなどの糖質は小腸でブドウ糖に分解（消化）・吸収され、血流にのって全身へ運ばれる。