

あま市民病院だより

11月14日は世界糖尿病デーです。11月14日はインスリンを発見したカナダのバンティング博士の誕生日であり、**糖尿病の予防や早期発見・早期治療、治療継続の重要性について市民の皆さんに周知する重要な機会**となっています。

日本では**40歳以上の4人に1人**は糖尿病が疑われます。

糖尿病に症状が出現するのは発症後数年以上経過してからです。

糖尿病は健康診断を受診しないと早期発見はできません。通院中や服薬中の方も一年に一度は血液検査・尿検査など健康診断を受けましょう。

皆さんは糖尿病についてどのようなイメージをお持ちですか？糖尿病はとても重要な疾患であるにも関わらずあまり症状がないことなどから、尿に糖がおこる病気くらいにしか思われていないことがあります。糖尿病を治療せずに放置すると、合併症である神経障害・網膜症・腎症などが進行していきます。また脳梗塞や心筋梗塞などの動脈硬化も進行します。症状が出ないから合併症が進行しないわけではなく、治療しないと合併症が進行します。

糖尿病の発症リスクには以下のような項目があります。

- ・空腹時血糖値100～125mg/dL ・妊娠糖尿病の既往 ・肥満 ・早食い ・朝食を食べない
- ・1日の歩行時間が30分未満 ・肝障害(AST/ALT/γGTPが高い) ・尿酸値が高い
- ・コレステロールが高い ・テレビを1日2時間以上見る

発症予防には朝食を食べて、よく噛んで、運動習慣を身につけましょう！

糖尿病で治療中の方は発熱・嘔吐・下痢・食欲不振によって食事ができない時のことをシックデイ(Sick Day:病気の日)と呼びます。このような体調の悪い日は血糖コントロールが乱れることがあります。シックデイの対応としては以下のようなものがあります。

- ①安静と保湿 ②水分補給、お粥やうどんなど消化の良いものを少しずつ取りましょう。
- ③インスリンの量や内服薬の調整について、主治医と事前に相談しておきましょう。(食事を食べられないときに休薬する飲み薬や、食べられなくてもインスリンを続けるなど個別の指導があります)
- ④血糖値、体温、脈拍、血圧、食事・水分摂取量、自覚症状など、こまめにチェックしましょう。

なお、下痢や嘔吐が続いて食事が摂れないときや症状の改善がないときは受診しましょう。

災害に備えて避難袋を用意されている方がいらっしゃると思いますが、糖尿病で治療中の方は、被災したときのために以下のものもご準備ください。

- ・内服薬(約1週間分)(注射薬、注射針、消毒綿、血糖測定器、せんしぱり穿刺針、試験紙など)
- ・お薬手帳、糖尿病連携手帳、自己血糖管理ノート ・ブドウ糖、補食(クッキーなど)
- ・歯ブラシ

最後に、糖尿病は現代病です。健康的に過ごせるように社会全体として対応していかなければならないと思います。

あま市民病院 糖尿病内科科長 くまざき ゆか 熊崎 由佳

◆◆◆あま市民病院Facebookのご紹介◆◆◆

あま市民病院の活動やお知らせなどをFacebookでも発信しています。



<https://www.facebook.com/amahosp/>

公益社団法人 **地域医療振興協会**

あま市民病院

～市民と連携機関に信頼され、健康と安心を提供する病院～

〒490-1111 あま市甚目寺畦田1番地
問合時間：午前8時30分～午後5時
(土・日曜、祝日を除く)

☎ 444-0050 FAX 444-0064

<https://www.amahosp.jp/>

