青なぎ通信

2024.9月発行　（第28号）
氷見糖尿病対策推進連絡会作成
事務局：高岡厚生センター氷見支所
監修：福田内科医院　福田一仁院長

＊青なぎとは、世界糖尿病デーのシンボルカラーの「青」と凪いだ海のように血糖が落ち着くようにという願いが込められています。

糖尿病が原因で血糖値が高い状態が続き、血管が傷つくと深刻な合併症を発症します。
決して放置せず、重症化しないようにしましょう。

糖尿病の合併症
「しめじ」と「えのき」

細い血管の障害（糖尿病の三大合併症）

- し：神経（しんけい）の症状 — 手足のしびれ、こむら返り
- め：目（め）の症状 — 網膜症→失明
- じ：腎臓（じんぞう）の症状

太い血管の障害（動脈硬化症）

- え：壊疽（えそ） — 足が腐る
- の：脳卒中（のうそっちゅう） — 脳梗塞、脳出血
- き：虚血性心疾患（きょけつせいしんしっかん） — 狭心症、心筋梗塞

●「糖尿病性腎症」は人工透析の原因疾病 第１位

要受診

初期には自覚症状がほとんどありません

腎臓の機能が低下すると・・・

腎臓は、一度機能が低下するともとに戻すことは困難です。

むくみ　だるさ　めまい

症状が出るころには、病気が進行していることがほとんどです。気になる症状があれば、すぐに医療機関を受診し、医師に相談してください。

危険

さらに進行すると・・・

生命を維持するために人工透析が必要です

人工透析とは、著しく機能が低下した腎臓に代わり、機械で老廃物を取り除く治療法です。
高額な医療費がかかるだけでなく、仕事や日常生活へ深刻な影響を及ぼします。

- **週２～３回**の治療を一生続けなければいけません
- 治療は１回につき**４～５時間**かかります
- 総医療費は、**年間５００万円**かかるといわれています

●腎臓を守るカギ

腎臓を守るためには、血糖や血圧をしっかりとコントロールし、生活習慣を改善することが重要です。

＜バランスの良い食事＞

- 野菜は１日350ｇ摂りましょう。
- 塩分、脂質の取りすぎに注意しましょう。

＜適度な運動＞

- 無理なく続けられる運動をしましょう。
- 有酸素運動と筋力トレーニングの組み合わせが効果的です。

＜定期的な受診＞

- 年に１回は健康診断を受けましょう。
- 定期的に受診し、適切な検査・治療を受け、腎機能を確認しましょう。