

糖尿病通信 No.1

糖尿病は生活習慣病の一つです。はじめのうちは、健診で血糖値の異常を指摘されても、自覚症状がないため、治療を受けない人が多い疾患です。しかし、血糖値が高い状態が数年続くと目や腎臓に障がい来し、その時から治療しても良くならない場合がある病気でもあります。異常を指摘された方はまずは医療機関で相談してみてください。異常を指摘されていない方も糖尿病になりやすい生活をしていないか、一つの目安として次の項目をチェックしてみましょう。

●糖尿病にかかりやすいかチェックしてみよう

食習慣	
<input type="checkbox"/> 食べすぎている	<input type="checkbox"/> 朝食は食べない
<input type="checkbox"/> お酒をたくさん飲む	<input type="checkbox"/> おやつを必ず食べる
<input type="checkbox"/> 脂っこいものが好き	<input type="checkbox"/> 甘いものが好き
<input type="checkbox"/> 野菜や海草類をあまり食べない	<input type="checkbox"/> ドリンク剤をよく飲む
生活習慣・運動	
<input type="checkbox"/> 運動不足である	<input type="checkbox"/> ゆっくり休めない
<input type="checkbox"/> 食事時間が不規則	<input type="checkbox"/> 夕食が遅く、極端に多く食べる
その他	
<input type="checkbox"/> 太っている	<input type="checkbox"/> 40歳以上である
<input type="checkbox"/> ストレスがたまっている	<input type="checkbox"/> 妊娠中に血糖値が高いと言われたことがある
<input type="checkbox"/> 家族や親戚に糖尿病の人がいる	

チェックが多いほど、糖尿病になりやすいです。ライフスタイルを改善し、定期的に健康診査を受けましょう！



●健診を受けておられない方も下記の症状が一つでもあれば糖尿病の可能性がります

<input type="checkbox"/> このごろ太ってきた	<input type="checkbox"/> 下腹部がかゆい
<input type="checkbox"/> 食べても食べてもやせる	<input type="checkbox"/> 手足がしびれたり、ピリピリする
<input type="checkbox"/> 食欲がありすぎて、いくらでも食べられる	<input type="checkbox"/> 肌がかゆい、かさつく
<input type="checkbox"/> とても喉がかわく	<input type="checkbox"/> 視力が落ちた気がする
<input type="checkbox"/> おしっこの回数が増えて、量も多い	<input type="checkbox"/> 立ちくらみがある
<input type="checkbox"/> 尿のにおいが気になる	<input type="checkbox"/> 甘いものが急にほしくなる
<input type="checkbox"/> おしっこが出にくく、出ても残った感じがする	<input type="checkbox"/> ちょっとした火傷や傷の痛みを感じない
<input type="checkbox"/> 疲れやすい	<input type="checkbox"/> 足がむくむ、重くなる
<input type="checkbox"/> 全身がだるい	



糖尿病の診断を受けたら、合併症などが起こらないよう、医師の指示にしたがい、早期にしっかりと治療しましょう。

(日本糖尿病協会監修：厚生労働省 健康日本21 生活習慣病を知ろう！糖尿病を参考に作成)

島根県県央保健所・大田圏域糖尿病対策検討会

(TEL 0854-84-9821) H24年.11月