

衛生委員会だより 2025年9月

～糖尿病について～



糖尿病はひとたび発症すると治癒することはなく、放置すると**網膜症・腎症・神経障害**などの合併症を引き起こし、末期には**失明**したり**透析治療**が必要となることがあります。

＜＜生活習慣病の予防対策としては「肥満の回避」、「身体的活動の増加」、「適正な食事」が欠かせない＞＞

■発症危険因子は、1)加齢、2)家族歴、3)肥満、4)身体的活動の低下(運動不足)5)耐糖能異常(血糖値の上昇)であり、これ以外にも高血圧や高脂血症も独立した危険因子であるとされている。加齢と家族歴は改善(介入)が不可能であり、変更可能な危険因子としては、肥満、食事(摂取カロリーとその内容)、運動量の不足などがあげられる。

■糖尿病神経障害・・・手足のしびれや痛みをはじめとするさまざまな症状をおこす病気です。

この合併症は、糖尿病の合併症の中で最も頻度の高い合併症

■糖尿病網膜症・・・水晶体が濁る白内障や、眼底に出血などを生じる網膜症が起こりやすくなります。

その他の合併症、、**心臓病、脳梗塞、高脂血症、高血圧、認知症、睡眠時無呼吸症候群** etc...

日頃からアルコール等や食事でも飲みすぎ食べ過ぎず、【適量】を心がけ年1回の健康診断を必ず受けるようにしましょう。