

# 糖尿病になると…怖い合併症!

～自覚症状がほとんどない糖尿病 放っておくと大変なことになります～

血液の中にはからだに必要なエネルギー源であるブドウ糖があります。ブドウ糖がからだで処理できない濃度になるのが糖尿病です。日本人の40歳以上の男性3人に1人、女性2人に1人は、糖尿病患者かその予備軍といわれています。

奈良  
養生訓  
Vol.19

からだを大切にする  
健康長寿情報をお伝えします。

糖尿病になりやすい人は、こんな人です

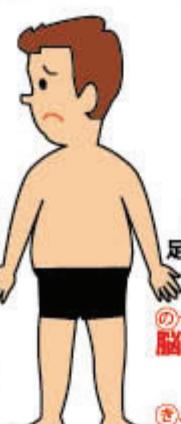
- 太っている
- お酒をたくさん飲む
- おやつを必ず食べる



糖尿病の合併症  
「しめじ」もあれば、「えのき」もある



し  
しんけい  
神経の症状  
手足のしびれ、  
こむら返り



え  
そ  
壊疽  
足が腐る



め  
めい  
目の症状  
網膜症→失明

じ  
じんぞう  
腎臓の症状  
腎症→透析

の  
のうそくちゅう  
脳卒中

の  
ぎふけいせい  
虚血性  
心疾患

き  
きょう  
狭心症、心筋梗塞

しめじとえのきを使った料理

## ピリ辛きのこ豆腐

作り方

- ①ぶなしめじ、えのきだけ(各々1パック)は石づきを取り、さばいておく。生しいたけ4枚は石づきを取り、1cmぐらいの薄切りにする。エリンギ1本は薄切り、にんにく1片はみじん切りにする。赤とうがらし2本の種をぬぐ。
- ②耐熱ボウルに①を入れ、タレ(醤油大さじ2、酒大さじ1、だしの素小さじ1、塩、こしょう少々)をかけて、ラップをする。電子レンジで約3分加熱し、冷ます。
- ③豆腐をお皿に盛り、②を上にかけ、青じそのせん切りをのせる。

(出典)きのこ料理レシピ集(第一弾)



## 糖尿病を予防する5つの方法

- 適正体重の維持
- 野菜をたっぷり
- 運動習慣
- 飲み過ぎない
- 脂肪分を控える

身長(cm)	適正体重(kg)
150~154	49.5~52.8
155~159	52.9~56.2
160~164	56.3~59.8
165~169	59.9~63.5
170~174	63.6~67.3
175~179	67.4~71.2

## 糖尿病の患者さんの気持ち

### 診断

痛くもかゆくもない病気なんかに、かまつられない。  
何も症状がないんだから、大丈夫だろう…。

### 治療

食事療法…食欲との戦いがつらい。  
運動療法…面倒で続かない。  
時間がなくて出来ない。

### 放置

あなたのものにサイレントキラー※注1が忍び寄ります

※注1 症状が現れないまま進行し、致命的な合併症を誘発する病気のこと。

### 合併症

もっと早く生活習慣を見直せばよかった。  
ちゃんと病院に行っておけばよかった。

「後悔 先に立たず」  
取りかえしのつかないことになってしまします。

出典)糖尿病患者による糖尿病患者のためのパンフレットより

URL [www.mhlw.go.jp/stf/houdou/2r9852000001qv4.html](http://www.mhlw.go.jp/stf/houdou/2r9852000001qv4.html)

高血糖※注2が続くと、合併症がいろいろ出てきます。5年位すると、手足のしびれ、こむら返りなどの神経症状が出てきます。7~8年位すると、失明の原因となる網膜症が出てきます。10~15年位すると、透析の原因になる腎症が起ります。

※注2 血液中のぶどう糖の濃度(血糖値)が正常よりも増加している状態。



### 一言アドバイス

医療法人 山田医院 管理栄養士・  
糖尿病療養指導士の

植田久仁子さんに  
お話を伺いました。

糖尿病の食事療法は、運動療法とともに、糖尿病治療の基本です。血糖値が高いといわれたら、自覚症状がなくても放置しないで、食生活を見直してみましょう。

食事の内容や食べ方を工夫して、血糖値を改善することが、糖尿病の合併症を防ぐことにつながります。

1日3食規則正しく食べる。特に朝食はしっかり食べる。夕食が遅く朝食抜きは、肥満の原因になりますし、まとめ食いは、血糖値を上げやすくなります。食品の種類はできるだけ多くする。ゆっくりよくかんで食べる。まず、野菜、海藻、きのこの類の料理から食べることで食べ過ぎを防ぐことができます。実行できることから始めましょう。

1人で迷わず、かかりつけ医や管理栄養士に相談しましょう。