

寒い日が続きますね。風邪などひかないよう体調管理に気をつけて下さいね。6月のオレンジ通信で、体重増加に伴う身体合併症について書きましたが、その中でも今回は糖尿病について詳しく書いていきます。

精神科のお薬を服用されている方は、副作用により過食や、ペットボトル症候群と呼ばれる多飲を認める事があります。また、統合失調症を患われている方は精神病状により摂食状況が不安定になることもあり、糖尿病になるリスクが高いです。

＜糖尿病とは??＞

①空腹時血糖値が 126mg/dℓ以上②ブドウ糖負荷後2時間値が 200mg/dℓ以上③随時血糖値が 200mg/dℓ以上④ヘモグロビンA1cが 6.1%以上 (JDS)

①～④のいずれかであれば『糖尿病型』 ①～③のいずれか+④であれば『糖尿病』別の日に2回以上糖尿病型を示すと糖尿病と診断されます。



＜なんでなるの??＞

からだは、食事をとると血液中のブドウ糖の値(血糖値)が高くなり、次の食事の間に正常な範囲に戻る(空腹時血糖)ということを繰り返しています。ところが、運動不足やカロリーオーバーの食事を続けていると、空腹時になっても血糖値が正常範囲に戻らなくなり糖尿病へ進行していきます。

糖尿病予備軍の方はこんな生活をしていませんか？

- ・ 食べすぎや飲みすぎしてしまう人
- ・ 肥満 (BMI 25 以上) の人
- ・ 運動不足の人
- ・ ストレスを溜めてしまう人
- ・ 喫煙される人

＜放っておくとどうなるの??＞

コレステロールが血管壁に入り込んで、血管が狭くなったり、炎症を引き起こしたりして、血管壁が硬くもろくなります。(動脈硬化)

さらに放っておくと全身に影響が現れる恐ろしい合併症に！！

網膜症

眼底出血を引き起こし失明することもある...

腎症

腎臓の機能低下を招き、腎不全になり人工透析が必要

神経障害

手足のしびれ冷え、神経痛など。ひどくなると手足が腐る

**その後、心筋梗塞か脳梗塞になり人工透析・寝たきり
最悪の場合死に至ります。**

《そうならないためには何をしたらいいの??》

予防法としては、まずは自分のBMIを知ること。その後、**食事療法**と**運動療法**を行ないましょう。
食事療法として下記のことを心がけましょう。

1.野菜をたくさん食べよう 2.三食しっかりゆっくり食べ、多いと感じたら残す勇気を 3.甘いものや脂っぽいものは少なめに 4.ひとり分ずつ取り分けよう 5.薄味にして調味料をかけ過ぎないようにしよう 6.ながら食いはやめよう 7.お茶碗は小さいものに変えよう 8.寝る前の3時間は何も食べないようにしよう。

運動療法としては下記のことを心がけましょう。病気を防ぐ運動には、からだがきつと感じるほどの運動は必要ありません。**すこしの工夫でOK**

・3 階までなら階段をつかおう ・周囲の風景を楽しみ、観察しながら1日 1 万歩を目標に歩こう ・テレビを見ながらストレッチしよう ・泳げなくても水中を歩こう ・遠回りして歩く距離を増やそう ・買い物は歩いて、買いだめをしないようにしよう。

以上のことに気をつけることで糖尿病は予防できます。まずは自分のできる範囲でやれることから実践してみましょう。

《**糖尿病**になってしまったけど・・・どうしよう??》

残念ながら1度糖尿病と診断されてしまったら完治することはなく、死ぬまで糖尿病と付き合っていかなければなりません。

治療法としては ・**食事療法** ・**運動療法** ・**薬物療法** の3種類のみです。

食事療法・・・主食であるご飯・パン・麺類(炭水化物)を食べ過ぎない。いつもの半分もしくは1/3にしましょう。野菜を多くとるようにしましょう。糖分の多い飲料水や食べ物をとりすぎないようにしましょう。

運動療法・・・運動療法については予防法を実践してみましょう。ただし、血糖コントロールの悪い方(250 mg/dl以上または尿中ケトン体が陽性のとき) 高血圧の方(最高血圧 180mmHg 以上) 眼底出血がある方 腎臓機能の低下がある方は、Drの指示のもと行なってください。

薬物療法・・・糖尿病が悪化すると飲み薬やインシュリンの自己注射が必要になります。

糖尿病になってしまった方は、Dr の指示のもと**食事療法**・**運動療法**・**薬物療法**を行って下さい。