おっしょい！！　健康情報

（令和８年 11 月）

糖尿病①「糖尿病について」

みなさまこんにちは。保健師の「とまワン」です。

暦の上では立冬を迎え、本格的な冬の足音が聞こえてきました。体調など崩されていませんでしょうか。

寒さで健康への意識が高まる時期ですが、11 月 14 日が「世界糖尿病デー」であることをご存じでしょうか。世界中で糖尿病の予防や治療への啓発活動が行われる日となっています。

糖尿病は、初期の段階では自覚症状がほとんどありません。しかし、放置すると全身に様々な「合併症」を引き起こす原因になります。大切な体を守るために、今月は糖尿病の基礎知識と、合併症を防ぐためのポイントをお届けします。

【糖尿病とは？】

糖尿病は、インスリンが十分に働かないために、血液中を流れるブドウ糖という糖（血糖）が増えてしまう病気です。インスリンは膵臓から出るホルモンであり、血糖を一定の範囲におさめる働きを担っています。

【糖尿病の症状ってどんなもの？】

症状がなく糖尿病になっていることに気づいていない方も多くいます。

糖尿病では、かなり血糖値が高くなければ症状が現れません。

□高血糖における症状

・喉が渇く、水をよく飲む

・尿の回数が増える

・体重が減る

・疲れやすくなる

【糖尿病の合併症とは？】

血液中の糖の濃度（血糖値）が何年間も高いままでいると、血管が傷ついたり、詰まったりして、血流が滞ってしまいます。高血糖が原因で血管とそれにつながる臓器が障害されると、糖尿病に関連するさまざまな合併症が生じます。

糖尿病に特有な合併症として、**糖尿病神経障害、糖尿病網膜症、糖尿病腎症**などがあります。

【糖尿病の合併症を起こさない、悪くしないためには】

・血糖値の目標の値にコントロールする

・糖尿病の治療を中断しない

・血圧・コレステロールの値を望ましい範囲にコントロールする

・喫煙をしない

・体重を望ましい範囲にコントロールする

【糖尿病は早く見つけましょう】

定期的に健康診断を受けて、糖尿病や糖尿病の予備群を早くみつけましょう。

糖尿病の予備群と言われたら、生活習慣を見直しましょう。

糖尿病と診断されたら、医師の診察を受けた上で、定期的に検査と治療を受けましょう。

〈参考・引用文献〉

国立健康危機管理研究機構糖尿病情報センターHP：トップページ＞一般の方へ＞糖尿病ってなに？＞糖尿病とは

国立健康危機管理研究機構糖尿病情報センターHP：トップページ＞一般の方へ＞合併症＞糖尿病の慢性合併症について知っておきましょう

国立健康危機管理研究機構糖尿病情報センターHP：トップページ＞一般の方へ＞診断と検査＞糖尿病は早く見つけましょう