



# 糖尿病のチェックと 予防・改善のためのアドバイス

## 糖尿病とは

糖尿病は「血糖値」が長期間にわたって高くなってしまふ病気です。血糖値が高い状態を放置してしまふと、全身のたくさんの箇所に害が及ぼされます。糖尿病の代表的な合併症として、目・腎臓・神経にまつわる病気や動脈硬化があります。血糖値が上がる原因としては、過食・偏食・運動不足・肥満が代表的なものです。糖尿病を予防・改善するための生活習慣の注意点について解説します。

## 糖尿病のセルフチェック

以下に当てはまる方は要注意です。

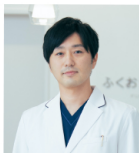
### ✓Check

- 高血糖の症状（のどの渇き・多尿・体重減少）が続いている。
- 健診で「尿に糖が出ている」「血糖値が高い」と言われたことがある。
- 糖尿病の家系である。
- 暴飲暴食をする頻度が多い。
- 糖分の入った飲み物を多く飲んでいる。
- 運動不足で、肥満である。



糖尿病を予防しよう。糖尿病を予防するには、生活習慣の是正が大切です。

- ・3度の食事は規則正しく、ゆっくりかんで、腹八分目を心がけましょう。
- ・糖質・脂質の摂り過ぎには注意しましょう。
- ・野菜・きのこ類・海藻などで、ビタミン・ミネラル・食物繊維をたっぷりとりましょう。
- ・「週に150分以上」のウォーキングを目標にしましょう。
- ・エレベーターではなく階段を使う、遠くの駐車場に停めて歩くなどの工夫もおすすめです。
- ・自宅でできる運動（筋トレ・体操・ストレッチなど）も効果的です。
- ・しっかりと休養をとり、ストレスをためすぎない生活を心掛けましょう。
- ・自宅で定期的に体重計に乗って、肥満にならないようにしましょう。
- ・定期的に健康診断を受け、異常があれば必ず受診をしましょう。



ふくおか内科クリニック

院長  
福岡 勇樹 ふくおか ゆうき

### プロフィール

医師・医学博士。2020年に秋田駅西口でふくおか内科クリニックを開院。糖尿病専門医・甲状腺専門医として、糖尿病を代表とする生活習慣病全般や、バセドウ病や橋本病などの甲状腺疾患の診療に力を入れている。