

近年糖尿病の患者さんが急速に増え、いまや国民病であるとか、40才以上の日本人の10人に1人が糖尿病の人と言われている。

しかもそのうち半分以上が糖尿病であることを知らず、なんの検査も治療も受けていない点に大きな問題があるのです。

なぜでしょう？

たとえは風邪をひけば熱が出たり、咳がでたり、体がきつくなったりしますが、無理をせずに休んだり、ひどければ病院に行ったりします。でも糖尿病はなかなか症状がでないのです。あなたの知り合いや家族に糖尿病の患者さんがおられたら聞いてみてください。ほとんどの方は、どうもないのに食事を制限されたり、病院に定期的に行って検査をされるので、大変だと言われるでしょう。もしかしたらあなた自身も糖尿病にかかっているかもしれないと思います。どうもないから平気で無理な生

活をしたたり、糖尿病に悪いから、暴飲、暴食をしているに、暴飲、暴食をしないで、暴飲、暴食をしない人も多いのです。それなのにお医者さんや、栄養士さん、看護婦さんは、食事に注意しないさい、生活を規則的にしなさい、定期的に検査しなさい、と、うるさいくらいに注意します。具合が悪くなったらちゃんと思診するから、ほっといてくださいと言いたくなりませんか？

糖尿病はなぜ怖い？

北九州市立石松病院内科
部長 白水明代

血して視力が落ちたり、ひどいときは失明したり、腎臓が悪くなるとむくみが出たり、尿毒症と言った体の毒素がうまく腎臓から排泄されなくなったり、末梢神経が障害されたり、足がしびれたり、痛みだりします。またいろいろ成人病の発症や進行が加速され、脳梗塞、心筋梗塞などの病気が糖尿病でうちはら起こったり、若い血になりやすくなります。これらの病気は、ゆっく

なぜなら、糖尿病には合併症と言う怖い病気が潜んでいるからなのです。糖尿病は体質と不摂生、食生活の乱れなどが重なり、血液のなかがぶどう糖(血糖)が増える病気です。血糖が多い状態が何年も続くと、その血液が流れている血管の壁が変化して固くなる詰まったり、体のいろいろな組織が変質したりして、内臓のいろいろなとこに故障が起きます。これらを総合して合併症と言います。たとえば眼の中に出

りと進むため、気がついたら時には取り返しがつかないほど悪くなっていることがあります。水道管や下水管が気がつかないうちにさびてきて、ある日突然こわれたり、つまったりするようなものです。下水道や水道管は新しいのと取り替えればまたもとに戻りますが、私たちがの体は換えがききません。ぼろぼろになった血管でその後の一生を過ごすことになり得ます。そうならないためには、きれいな血管のまままでいられるよ

うに、血糖値を出るだけ卑くから健康な人と同じ程度に下げるしかありません。そのためには、自分ではどうもなれないと思つて、いつか食事や生活に注意し、定期的に血糖などの検査を受けて、自分の体を管理する必要があります。合併症が起こる前からきちんと管理しさえすれば、糖尿病も怖くないのです。みなさんの周りに糖尿病の方がおられたら、上手に管理できるように手助けしてあげてください。一回くらい沢山食べても、とら、今日だけはお酒を飲んでも明日から摂生すればいいでしょう、などは絶対に言わないでください。そんな周りの無理難題、非協力的のために、食事療法がよけいにつらくなったり、せつなくの努力が挫折して、合併症が起こってしまつた方が沢山おられます。あなたもいつの間になるかわかりませんが、糖尿病を理解して、あなたも糖尿病のお友達も元気に長生きいたしましょう。