

未来

のために

糖尿病を考える日



11月14日は、**世界糖尿病デー(World Diabetes Day)** です。

世界糖尿病デーは、国際糖尿病連合と世界保健機関によって定められた記念日です。糖尿病への理解を高め一人でも糖尿病患者を減らすべく、毎年啓蒙活動が行われています。記念日の11月14日は糖尿病と深く関係がある”インスリン”を発見したカナダの学者・フレデリック・バンティングの誕生日でもあります。

現在、日本糖尿病協会と日本糖尿病学会は、従来の“糖尿病”に対する悪いイメージを払拭するべく、「糖尿病」から英語読みの「**ダイアベティス**」へ呼称を変更することを提唱しています。

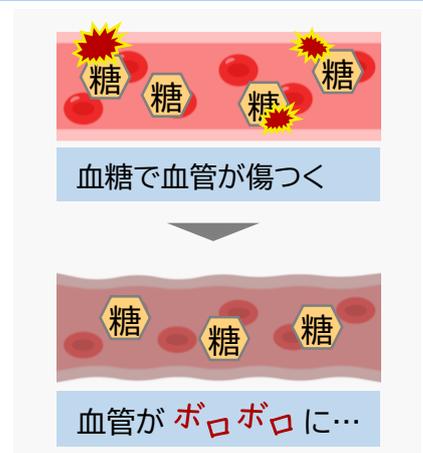
そもそも『糖尿病』って？

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(血糖)**が増えてしまう病気です。

インスリンは血糖濃度(血糖値)を一定の範囲に抑えるのに役立っているホルモンです。

糖尿病になると、インスリンの分泌量が減る、もしくは効き目が弱まることで、血糖の調整が上手くいかなくなります。

血糖値が高い状態が長く続いてしまうと、**血管が傷ついてボロボロ**になってしまいます。



糖尿病が引き起こす合併症

高血糖による血管の傷みは様々な**合併症**を引き起こします。特に、“網膜症” “腎障害” “神経障害”は、三大合併症と呼ばれています。

糖尿病を放置すると場合によっては、**失明**や**足の切断**に繋がることもあります。

また、これら以外にも、動脈硬化により心筋梗塞や脳血管疾患等の**命に関わる疾患**の発症率も高まってしまいます。



自分が糖尿病なのか知るには？

糖尿病は発症しても症状が現れにくく、気付かぬうちに進行して合併症の発症に至ることもあります。

定期健診で血糖値などに異常がないかチェックし、異常があればかかりつけ医を受診することが大変重要です。

受診をお勧めする血糖値のひとつの目安
空腹時血糖：110 mg/dL 以上

かかりつけ医を
受診してみましょう



日本赤十字社 福島赤十字病院
Japanese Red Cross Society

(糖尿病・代謝内科)