

『まだ糖尿病と
言われていなくても』

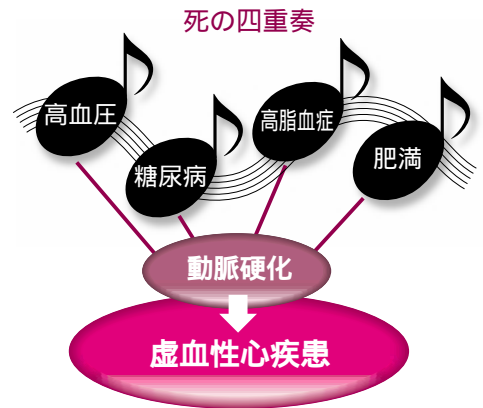
インスリン分泌が異常でも、血糖はさほど高くない糖尿病未病状態の人がいます。血糖が高くないから、症状がないからと安心してしまいがちですが、実はこの未病状態こそがさまざまな異常を引き起こす元となっています。糖尿病、肥満、高脂血症、高血圧は「死の四重奏」と言

く、トイレが近くなり尿の量が多くなる、やたら甘いものが欲しくなる、食事の量は変わらないのにどんどんやせてくる、などの症状が出てきます。症状に思い当たったら早めに医療機関に受診すべきです。

『なぜ糖尿病が
怖いのか』

血糖がある程度高い状態が続くことにより、合併症が生じるためです。糖尿病は、他の病気と違って、痛い、苦しい等の症状がないため、血糖が高くても放置してしまいがちです。油断した結果、視力低下という症状が出てはじめてあわてます。治療を

われています。動脈硬化が進んで心筋梗塞のような致死的な病気を引き起こしてしまつからです。糖尿病未病の時に、全て勢揃いしてしまいます。肥満になると高血圧になると言うように悪い仲間のごとく、お互いに引き寄せます。



『どんな合併症が
あるのか』

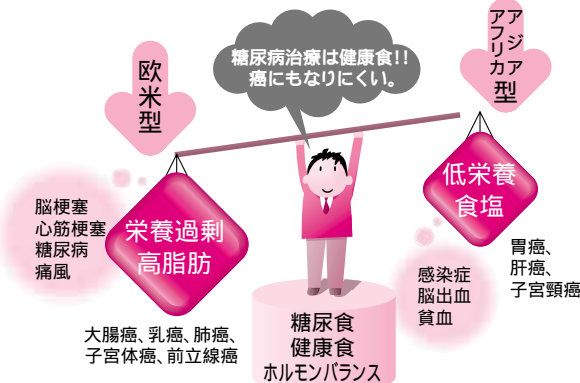
糖尿病の方のみに起こる三大合併症として、網膜症、腎症、神経障害があります。網膜症は、視力が低下し、ひどい場合は、失明します。腎症は、腎臓の働きが悪くなり尿毒症となります。最終的に腎不全の状態となり、腎臓は全く働かなくなり、人工透析が必要となります。神経障害は、手足がしびれる、手足の感覚がなくなる、足がつるなどの末梢神経障害と、下痢と便秘を繰り返す便通異常、汗をよくかく、暑いのに汗をかかない、立ちくらみなど

はじめても視力は元にもどらず、後悔することとなります。知らない間に合併症が進み気づいた時には相応進んでいます。

『糖尿病に
ならないために、
よくするために』

まずは生活習慣を見直してください。思い当たるのがきつとあるはず。運動は大丈夫でしょうか。日頃から歩くことに心がけているでしょうか。食事は大丈夫でしょうか。昔から腹八分と言われています。食事のバランスはよいでしょうか。野菜などの食物繊維はとれているでしょうか。

の自律神経障害があります。



糖尿病克服への近道 (平尾紘一、平尾節子、桐書房より)