



診療所だより ～やまゆりの風～ 『糖尿病について』

糖尿病とは？

すい臓から分泌されるインスリンというホルモンの量が少なかったり、働きが悪くなることで血液中のブドウ糖が多い「高血糖」状態が続いてしまう病気です。

■糖尿病には大きく分けて2タイプがあります。

1 型 糖 尿 病

生まれつき、すい臓のインスリン分泌機能が低かったり、自己免疫疾患などが原因でインスリン分泌細胞が破壊されるなどして起こる糖尿病です。小児～青年期の方に多く見られ、食事療法・運動療法ではほとんど効果が得られないため、インスリン療法での治療が中心となります。

2 型 糖 尿 病

生活習慣の乱れ、遺伝、ストレスなどによって、インスリンの分泌量が出にくくなったり効かなくなることで起きる糖尿病。

食事療法や運動療法、必要であれば薬での治療を行います。

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。進行あるいは合併症を起こしてから症状が現れることも少なくありません。

■高血糖に伴う症状

- ・よく喉が渇く
- ・頻尿、多尿
- ・体重の減少、疲れやすい
- ・集中力の低下 など

生活習慣の改善で予防しましょう

■食事（糖尿病対策の基本です。）

- ・朝・昼・晩と三食規則正しく食べる
- ・よく噛んで、ゆっくり食べる
- ・食事は腹八分目でストップしておく
- ・夜遅く、寝る前には食べない



■運 動

- ・ウォーキングなど、自分に出来る簡単な運動やストレッチなどを続けることが大切です。

〔運動をすると、体内で糖分の利用が進みます。同時にインスリンの働きが良くなるので血糖値が低下します。〕

■睡 眠

- ・7～8時間の睡眠をとると糖尿病のリスクが低くなると言われています。

■定期的に健診を受け、健診結果を詳しく見ましょう

- ・自覚症状がなくても前回から数値がどう変わっているのかを調べましょう。結果を踏まえ、生活習慣の軌道修正を心がけましょう。

やまゆりクリニックからのお願い

3日以内に37.0℃以上の発熱がある方は、来院される前にお電話でご連絡をお願い致します。

福島町国民健康保険診療所

やまゆりクリニック

◎内科・消化器内科・小児科／院長 光錢健三
☆専門外来 ピロリ菌外来・禁煙外来・認知症外来

診 療 案 内

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前 8:30～11:45	●	●	●	●	●	▲
午後 1:00～5:00	●	●	●	訪問診療	●	-
5:00～6:30	-	●	-	-	-	-

※受付は、診療時間終了の30分前までです。

火曜日は夜間診療有
木曜日は12時まで診療
▲第2・4土曜日のみ診療

■お問い合わせ先
福島町字福島139番地1
☎(0139) 47-3101