

## ●糖尿病

糖尿病とは、膵臓から分泌されるインスリンが不足したり十分に作用しないために、血液中のブドウ糖濃度＝血糖値が上昇してさまざまな弊害を及ぼす病気です。食生活や運動不足、肥満、ストレスなどの環境因子がからみ合って発症することがほとんどです。

糖尿病の最初の警告サインは、お腹が出てきたと感じた時です。また、やたらと喉が渇く、身体がだるく疲れやすい、トイレが近くなったなどの症状が出たら、要注意です！これらの症状を放置すると、網膜症・腎症・神経障害の三大合併症を引き起こし、著しく体重が減り、ここまで進むともう治らず、一生つきあっていかなければなりません。

糖尿病を防ぎ、改善するためには、まず規則正しく一日三食食べることが基本です。また、運動はインスリンの作用を高めるので、一日一万歩を目標に歩くなどの軽い運動を毎日続けましょう。休息や睡眠をしっかりとってストレスを解消し、糖尿病に負けない生活習慣を確立することも必要です。



【参考】 食べて治す・防ぐ医学事典（2002）、日野原重明、(株)講談社、p136-137  
エッセンシャル臨床栄養学 第6版（2012）、佐藤和人他、(株)医歯薬出版、p73