

# 自分のからだと向き合おう ～からだのメンテナンス糖尿病編～



糖尿病という持病があっても、他人の手を借りずに自立した生活ができる間は‘健康’と位置付けられています。糖尿病の重症化予防には、薬を飲んでいるから大丈夫というのではなく自己による努力が必要です。

まずは糖尿病という病気と治療について理解し自分の今の状況を知りましょう。

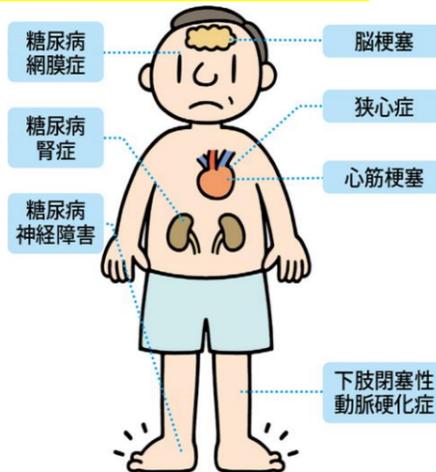
**糖尿病とは血糖値(血液中のブドウ糖の濃度)が高くなった状態をいいます**

私たちが食事をとると、糖は右図のような経過を経て肝臓・筋肉・脂肪細胞に形を変えて吸収されます。

すい臓から分泌されるインスリンは、血液中の増え過ぎた糖を減らし血糖値を一定に保ちます。

糖尿病になると、インスリンが十分に働かず血液中に糖があふれてしまいます。それは、インスリン分泌の低下やインスリン効果を発揮できない状態が続くことが原因と考えられています。

**糖尿病で怖いのは合併症です**



合併症は、全身の様々な部位に及びます。(左図)

血糖値の**高い状態が続くと**、目・腎臓・神経は細かい血管が集中しているためダメージを受けやすく、失明や透析療法の導入、足の切断に至ることがあります。動脈硬化も進行して脳梗塞や心筋梗塞につながり命に関わったり重い後遺症が残る恐れもあります。

また、糖尿病があると、認知症を発症しやすいことも分かっています。そうすると、他人の手を借りないと生活できなくなり、生活の質が一気に低下します。**血糖値の高い状態を避けるためには、血糖コントロールが必要になります。**

**糖尿病の治療の目的は、血糖をコントロールして糖尿病がない人と同じ健康寿命を保つことです**

治療の**柱は、食事療法と運動療法**です。補助的な役割として薬物治療があります。

薬物治療は、主治医が年齢・病状・使っている薬の種類・合併症のリスクなどを考慮して、1人1人にあった安全な血糖値の目標を設定し勧めています。

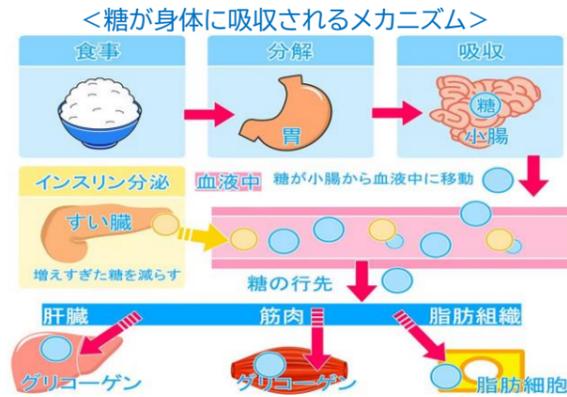
薬の効き方や体調などにより、血糖値が下がり過ぎる「低血糖」に注意する必要がありますので、定期受診の際には、ご自身の日頃の様子を伝え、血糖値の目標や飲んでる薬が低血糖を起こしやすいものかどうか主治医と確認しておきましょう。

**治療の上で忘れてはならないのは、薬が処方された後も食事療法と運動療法は続ける必要がある**ということです。それによって薬の更なる効果も期待できます。

食事と運動の生活改善は念頭においておきましょう。

※次回は食事と運動の生活改善について記述する予定です。

参考文献:厚生労働省ホームページ、糖尿病情報センターホームページ、きょうの健康2019. 8月 他



# まもろう ふせごう つながろう

**お肉には食中毒を起こす細菌が付いていることがあります。**

バーベキュー等をする際には、次のことに注意しましょう。

**<食中毒予防のポイント>**

- 生野菜はよく洗い、お肉の前に切りましょう。
- お肉は焼くまで低温で保存しましょう。
- お肉を切った後のまな板や包丁は、十分に洗浄消毒しましょう。
- お肉は、生で食べる野菜とは、別のお皿に盛りつけましょう。
- お肉は、中までよく焼いて食べましょう。
- お肉を焼く箸は、食べる箸と使い分けましょう。
- 焼いたものは、早く食べましょう。
- 調理前・食事前・トイレの後はよく手を洗いましょう。



**京都市内でニラだと思ってスイセンを調理して食べたことにより食中毒が発生しました。**

観賞用の植物の中には、野菜と見た目がそっくりな有毒植物があります。

**<食用と間違えやすい有毒植物の例>**

- スイセン(間違えやすい野菜:ニラ・タマネギ)
  - チョウセンアサガオ(間違えやすい野菜:ゴボウ・オクラ)
- ※山菜採りなどで誤って有害な野草を食べることにより食中毒が発生することもあります。食用の野草と確実に判断できない植物は、絶対に『採らない! 食べない! 売らない! 人にあげない!』ことが大切です。

**アニサキスによる食中毒が全国的に発生しています。**

家庭においてもアニサキス食中毒に注意してください。

アニサキスは寄生虫の一種です。

長さ2~3cmほどの、半透明白色の少し太い糸のように見えます。

サバ・イワシ・カツオ・イカ・サンマ・アジなどの魚介類に寄生していることがあるので、生で食べると激しい腹痛・悪心・嘔吐を生じることがあります。

**<予防のポイント>**

- 加熱しましょう。(70度以上又は60度では1分)
  - 新鮮な魚を選び、速やかに内臓を取り除きましょう。
  - 魚の内臓は生で食べないようにしましょう。
  - 目で見て確認して、アニサキスを取り除きましょう。
- ※一般的な料理で使う程度の食酢での処理・塩漬け・醤油やわさびを付けても、アニサキスは死滅しません。  
アニサキスによる食中毒が疑われる場合は、すぐに医療機関を受診しましょう。



福山市保健所生活衛生課より引用