

糖尿病の合併症とは？

血糖の濃度（血糖値）が高い状況が続くと血管が傷つき弱ります。そのままの状態が続くと、血管が硬く狭くなり、全身の血管や神経に影響を及ぼします。脳卒中・認知症・歯周病・フレイルなど、さまざまな健康問題のリスクにも影響していることが明らかになってきました。

糖尿病三大合併症

□糖尿病性神経障害

神経の働きが鈍り、手足のしびれや冷え、感覚の麻痺など様々な症状が現れます。重症化すると壊疽や潰瘍を起こし、指や足の切断が必要になることもあります。

□糖尿病性網膜症

眼の網膜の血管が傷つき、視力低下や眼底出血などが現れます。進行すれば失明の原因にもなります。

□糖尿病性腎症

腎臓の血管が傷つき、腎機能が低下します。悪化すると腎不全となり、人工透析や腎臓移植などが必要になることもあります。現在では、新規に人工透析を始めるひとの約4割は糖尿病性腎症が原因です。

～健診を受けて健康状態を把握しましょう～

特定健診は、健康状態を把握する良い機会です。健診を受けることで、病気の予防や重症化の予防、早期発見早期治療につながります。健康に自信がある方も、健診結果を確認して、自分のいまの状態を把握しましょう。

特定健診は、加入している医療保険者が主体となり実施します。国民健康保険へ加入している方は、市から特定健診・健康診査のお知らせが届きます。年に1度の健診を、必ず受けるようにしましょう！

「専門医」とは、その診療科や分野において高度な知識や経験、技術を有するとして認定を受けた医師のことです。さまざまな領域の専門医の先生方が地域医療を支えてくださっています！ここでは、糖尿病と腎臓の専門医の方々をご紹介します。

腎臓専門医からのメッセージ



のぞみ記念 下田循環器・腎臓クリニック腎臓専門医の花房です。賀茂地区は高齢者が多く、糖尿病未治療の患者さんも少なくありません。また、治療中の患者さんの中にもHbA1cが7.0%以上の方も多ようです。糖尿病は微小血管に障害を与えるため、網膜症や閉塞性動脈硬化症など生命を脅かし、生活の質（QOL）を著しく低下させる疾患へと進展します。特に、糖尿病性腎症による慢性腎不全は血液透析を必要とし、QOLをさらに低下させます。早期で、HbA1cが7.0%未満であれば、合併症は予防できますので、悪化する前にきちんと診断をして、早期に治療を行う重要性を啓蒙してゆきたいと考えております。

○SHK、小林テレビの番組「ドクター花房のテレビ健康教室」を放送しています！YouTubeでも見ることができます。詳しくはホームページ等をご覧ください。

医療法人社団研真会 伊豆ライフサポートクリニックは腎臓病を中心とした慢性疾患の重症化予防を目標とし、内科診療および人工透析療法を提供いたします。腎臓病の診療については、定期的な受診、検査で病状を評価し治療をご提案します。食事療法をはじめとした生活療は重要であり、また腎臓病以外のご病気があれば、その治療は欠かせません。患者様とご相談しながら専門医療機関へご紹介いたします。

患者様に寄り添った医療を通して賀茂地域の医療に貢献できるよう、スタッフ一同努めて参ります。

※専門医については、下田・南伊豆ブロックに所在する医療機関の医師を掲載しています。



知っていますか？糖尿病

糖尿病の重症化を予防しましょう！

～賀茂地域の住民の皆さまの健康づくりに取り組んでいます（賀茂地域糖尿病等重症化予防対策事業）～

問合せ先 市民保健課健康づくり係（東本郷庁舎窓口⑤） ☎22217

糖尿病とは？

糖尿病は、インスリンが十分働かないために血液中を流れるブドウ糖という糖（血糖）が増えてしまう病気です。インスリンは膵臓から出るホルモンで、血糖を一定の範囲におさめる働きを担っています。

血糖値は、血液検査で知ることがができます。医療機関や健診結果等の検査項目を見直してみましょう。

検査項目	正常値	保健指導判定値	受診勧奨判定値
空腹時血糖 (mg/dl)	100 未満	100 ～ 125	126 以上
HbA1c [NGSP] (%)	5.6 未満	5.6 ～ 6.4	6.5 以上



糖尿病予防の生活習慣

□食事：健康的な食習慣で血糖値をコントロール

食事の摂り過ぎは血糖値が上がりやすい要因です。自分の体格や必要なエネルギー量に合わせて栄養バランスの良い食事を摂ることが重要です。

間食や夜食は控えるようにしましょう！

- 1日3食を規則正しく食べる
- ゆっくりよく噛んで食べる
- 食物繊維をたっぷり摂る
- 糖分の摂り方に注意する

□運動：エネルギー消費して血糖値を下げる

運動は血液中の血糖値を下げる効果があります。継続することで筋力がついて基礎代謝が高まり、血糖値が上がりにくくなります。

意識して体を動かすようにしましょう！

- 階段を使う
- 買い物や外出を徒歩にする
- 家事でこまめに体を動かす
- ～しながらストレッチ

糖尿病専門医からのメッセージ



先代である父から引き継いだ内科診療に加え、糖尿病・内分泌専門医としての経験を生かし糖尿病や甲状腺疾患などの診療を行っています。糖尿病は多くは無症状ですが、血糖が高い状態を放置すると知らぬ間に血管にダメージを起こし、命に関わる合併症を引き起こすサイレントキラーです。しかし適切な生活と治療により、糖尿病でない方と変わらない寿命を全うできる病気でもあります。

患者様1人1人に合った最善の治療を考え、皆様の健康な生活に貢献できるよう日々精進してまいります。お気軽にご相談ください。

糖尿病は糖質の取り過ぎや運動不足などにより血糖が慢性的に高くなってしまった状態で、放置することにより神経症・網膜症（眼）・腎症・動脈硬化などの合併症に至ることがあります。これらは生活の質の低下や命に関わる脳や心臓の病気に影響することがあります。

血糖値と体調は必ずしも関連があるわけではありません。また、糖尿病やそれに至る前の高血糖は偶然見つかるケースがかなりあります。高血糖への対応は早いほど良いので、ぜひ健診を利用した血糖値の確認をおすすめします。

○下田メディカルセンターでは、住民向け「メディカル健康講座」を適宜開催しています！詳しくは下田メディカルセンターホームページをご覧ください。



下田メディカルセンター（6丁目）
糖尿病内科 糖尿病専門医
深原 啓明 医師
※外来担当日、お問合せください。