



今回から2回にわたって、糖尿病についてみんなが知っておきたい豆知識を紹介いたします

【日本人は糖尿病になりやすい】

糖尿病患者さんが増えてきています。しかしながら糖尿病は膵臓の病気であることを知らない方が多いようです。遺伝的に膵臓からインスリンが出にくかったり、出ても作用が悪かったりすると糖尿病になります。そして日本人はその膵臓の力が民族的に弱いという素因があります。それに最近は食べ物があふれ、車社会で体を動かすことが少なくなり、ますます糖尿病になる人が増えてきます。現在、日本人の4〜5人に1人は糖尿病またはその予備軍といわれています。

【糖尿病は怖い合併症の宝庫】

糖尿病の3大合併症は網膜症（目が見えなくなります）・腎症（人工透析の原因の第1位です）・神経障害（足などが腐って切断しなければならぬことがあります）これらはすべて毛細血管が詰まってくるために起こる合併症です。また太い血管も詰まりやすくなり、心筋梗塞・脳梗塞など命にかかわる病気も糖尿病が原因の場合が多いのです。

【糖尿病やうつまへつきあつていきましょー】

残念ながら糖尿病は完治する病気ではありません。

遺伝的素因を中心とした体質が主な原因だからです。食事や運動、状況に応じては薬を使いながら管理していく病気なのです。

「糖尿病を完全に治してやろう」とか逆に「糖尿病から逃れよう」「なんとか薬をやめたい」などといった気持ちがあると糖尿病管理は決してうまくいきません。

まずは糖尿病を受け入れる。その上でどのような管理が必要かをかりつけ医の先生と相談しながら冷静に考えることが必要です。すなわち糖尿病とうまくつきあっているという気持ちが大切なのです。そうすれば合併症も発症せず、健康な人と変わらない生活が可能で、健康寿命も延ばすことができます。何も特別な生活をするものではありません。糖尿病をうまく管理する生活習慣は、糖尿でない人々にとっても最良の生活習慣であるからです。

今回は

「糖尿病になりにくい体作り」

についてご紹介します。



「健康教室の様子」

井上クリニックでは、地域の皆様の健康増進に少しでもお役立ていただければと考え、予防医療の観点から、年に数回、様々なテーマで、時には講師をお迎えして健康教室を開催しております。病気だけではなく、介護関係など、知りたいこと、聞きたいことなど、取り上げてほしいことがございましたら、当院スタッフまでお声かけください。



いきいき健康教室

平成28年7月9日（土）午後2時半より

『医療と介護の融合』をテーマに、

井上クリニックにて、井上先生とケアマネージャーの門村が

介護保険制度と在宅医療の連携について講義を行います。



〒547-0025 大阪市平野区瓜破西 2-7-49 ニューロータスライフ 1F
医療法人井上クリニック TEL: 06-6700-8800 (代表) FAX: 06-6700-8801
医療法人井上クリニック居宅介護支援事業所 TEL&FAX: 06-6700-8832 (ケアマネ直通)
井上クリニック訪問介護ステーション TEL: 06-6700-8802 (ヘルパー直通)

