

放置しないで

糖尿病



健保だより

令和6年10月10日号

※ダイワボウ労働組合「組合新聞」第1098号
(令和6年10月10日発行)に掲載の
「健保とあなた」と同じ内容です

いまや国民病ともいわれている「糖尿病」
症状がないからと治療せず放置していると恐ろしいこととなります。

日本人は遺伝的にインスリンを分泌する能力が低いといわれています。
そのうえに食べ過ぎや運動不足などの要因が加わることにより、
糖尿病を発症するリスクが高くなります。



糖尿病の恐ろしいところは、合併症の発症です。
合併症は全身の臓器に起こり、やがて“失明→手足の切断→人工透析”と、
まるで坂道を転がるように全身を蝕んでいきます。
心筋梗塞や脳梗塞などで命を失う危険性も高まります。

残念ながら現代の医学では、糖尿病が完治することはありません。
ただ適切な治療を行い、血糖をコントロールすれば通常通りの生活を続けることは可能です。



食事療法

… 摂取エネルギーを減らし、バランスのよい食事を心掛けましょう



血糖を下げようとむやみに食事量を減らしても長続きはしません
無理はせず、自分に必要なエネルギー量を知り、長く続けることが大切です

運動療法

… 1週間に1度、ジムに通って運動するよりも毎日少しずつが基本です



1日10,000歩を目指しコツコツ運動を。10分=1,000歩が目安
食事の後30分から1時間後に血糖値が最も高くなるため、
その時間に歩くとさらに効果的です。



薬物療法

… 医師の指示に従い、適切に摂取しましょう



数値が下がったからといって自己判断で服用や注射をやめるのは
危険なのでやめましょう



『糖尿病と歯周病』

特に関係がないように思われる糖尿病と歯周病ですが、実はお互いが悪影響を及ぼしあう「負の連鎖」の
関係にあります。血糖値が高いと歯周病が悪化しやすくなり、歯周病菌の影響で、血糖値が下がりにくくなり
ます。どの病気も同じですが、治療放置は厳禁です！手遅れになる前に早めに治療しましょう。

健保ホームページのご案内

身体や心の相談ができる「ダイワボウ健康相談室」もご覧いただけます。
スマートフォンからも見やすくなっておりますので、ぜひご活用ください。

健保 HP スマホ用 QR コード

