

知っておきたい!

糖尿病の基礎知識

糖尿病チェックリスト

- 家族や親戚に糖尿病の人が多い。
- 「血糖値が高い」「尿糖が出ている」と言われたことがある。

※以下の項目に当てはまる方はかなり症状が進んでいる可能性があります。

- 最近よくのどが渇き、水分を多くとるようになった。
- おしっこの回数が増えた。変な臭いがして消えにくい泡ができる。
- よく食べているのに体重が減った。自然に体脂肪率が減少した。
- 最近、急に視力が落ちた。眼鏡を変えてもよく見えなくなった。

糖尿病とは

- 糖尿病は、「インスリン」の不足や作用低下によって、血糖値が上昇してしまう病気です。
- 糖尿病は大きく分けて1型糖尿病、2型糖尿病、妊娠糖尿病、その他に分類されます。糖尿病患者の多くは2型糖尿病で、遺伝的要素に生活習慣等が重なって発症します。
- 青森県は、糖尿病死亡率が全国と比べて高い状況にあります。



なんとなく知っている?

糖尿病の関連ワード

(血糖値とは)

血液中を流れるブドウ糖(血糖)の濃度

(インスリンとは)

すい臓から分泌され、血糖値を下げる働きをするホルモン。血液中のブドウ糖を、主に肝臓や骨格筋、脂肪組織などの細胞の中に取り入れる働きをする。そのため、インスリンの量が不足したり、働きが悪くなったりすると、糖が吸収されず、血糖値が上がったままになる。



(空腹時血糖とは)

空腹時の血液中に含まれるブドウ糖の濃度。(検査前日の夕食後から10時間以上絶食して測定した値。)

(HbA1c とは)

血液中のヘモグロビンにブドウ糖が結合したもので、血糖の状態を表す指標。過去1~2ヶ月間の血糖値の平均を表すので、食事や運動等の状況に左右されない。

ヘモグロビンエーワンシー

糖尿病は自覚症状がないまま進行することが多い病気です。

健康診断で「要精検」、「要治療」になった方は早めに受診し、検査を受けましょう。