

糖尿病通信



糖尿病・代謝内科
医師 高橋 陸

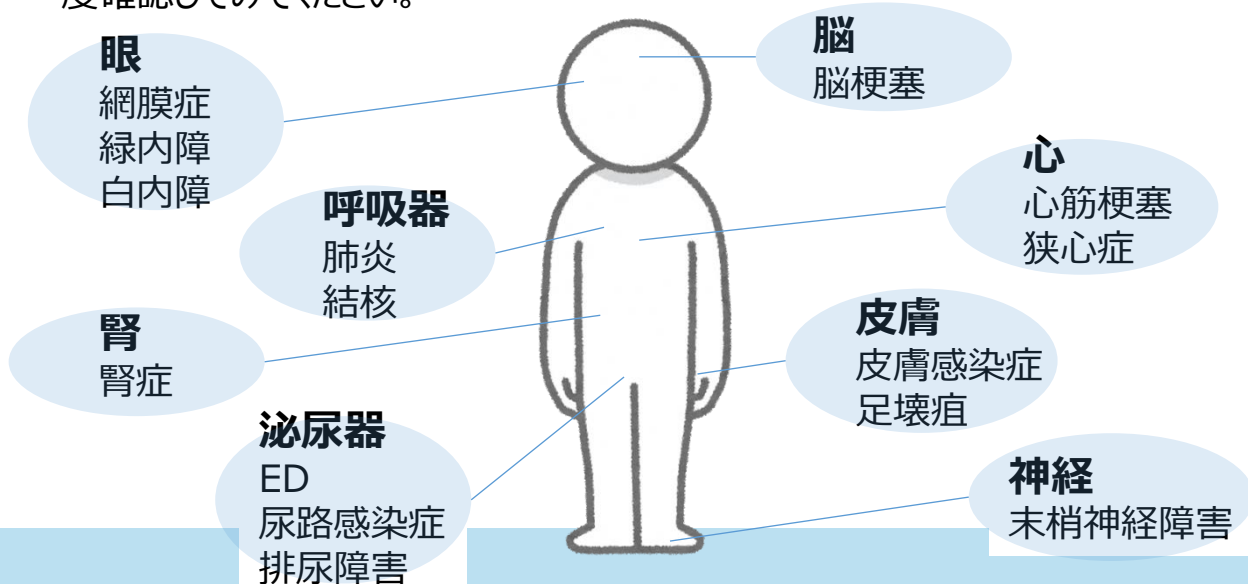
糖尿病とは、「**インスリンの作用不足による慢性的に血糖値が高い状態**」と定義されています。異常な高血糖が起こると、口渇・多飲・多尿といった高血糖症状が起きることはご存知の方も多いと思いますが、糖尿病の怖いところはそれだけではありません。**高血糖・血糖コントロールが不良のまま放っておいてしまうと、様々な合併症が引き起こされます。**皆さんの**生活の質（QOL）を低下させてしまう**のは糖尿病そのものではなく、糖尿病が引き起こす**合併症**に他なりません。今回は、糖尿病合併症の一部をご紹介します。



さまざまな糖尿病合併症

糖尿病は簡潔にいうと、**動脈硬化を悪化**させる病気です。血糖コントロールが不良になると、身体中の様々な血管の動脈硬化が進行します。皆さんよくご存知の3大合併症、**神経障害・網膜症・腎症**は**細小血管障害**といわれ、細かい血管の動脈硬化の結果、血流低下や血管の破たん・出血などが起こり、これらの合併症が出現、進行します。他には、**大血管障害**(太い血管の動脈硬化)として、**脳卒中**や**心筋梗塞**などが挙げられます。

その他にも図の通り様々な合併症があります。ご自身にも当てはまるものがないか、一度確認してみてください。



他にも、**歯周病**や**認知症**、**関節変形**などとも深く関係しています。
 皆さんはどこまで知っていましたか？糖尿病の怖いところは、**合併症の多さ**と、**無症状のうちに進行してしまう**ところにあります。今現在合併症に悩まれている方も、悲観的にならないでください。軽度の細小血管合併症であれば、**良好な血糖コントロールを維持することで改善が期待**できます。また、神経障害などは症状を改善する治療もあります。もしかしてこれって糖尿病の合併症？と思ったときは、一度主治医の先生に相談してみてください。

| 血糖正常化を目指す際の目標 | 合併症予防のための目標 | 治療強化が困難な際の目標 |
|---------------|---------------|---------------|
| HbA1c 6.0% 未満 | HbA1c 7.0% 未満 | HbA1c 8.0% 未満 |

※高齢者はより高めの目標に設定する場合があります

糖尿病治療ガイド2020-2021

3 Minutes Exercise ~3分間でキラリボディになろう~

こんにちわ☆
 今年度は待合室や自宅など、座ってできる運動を掲載していきます。



初回は呼吸と肩のストレッチ♪
 呼吸のリズムに合わせて上半身を動かすことで、肩こりの予防と肺活量UPを目指しましょう☆

しっかり吸って…
 ③もう一度しっかり両手を上に伸ばす



しっかり吐いて…
 ④両手を横から下におろす

軽く息を吐いて…
 ②両手は上のまま、軽く力を抜いて肘を曲げる

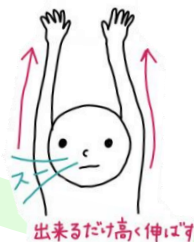


出来るだけ高く伸ばす
 カを抜く



しっかり吸って…
 ⑤今度は肘と肘が後ろで引っ付けるイメージで腕を横後ろに引く

息を吸いながら…
 ①両手を耳の横までバンザイ



しっかり吐いて…
 ⑥両手をできるだけ前に、押すように伸ばす