

かねしろ内科クリニック



とう にょう びょう
糖尿病

と聞くと みなさんは どんな印象を受けますか？

甘い物を 食べすぎたら 糖尿病になる



一生 味気のない 食事しか 食べられない



糖尿病になったら 普通の生活が 送れなくなる



そんな印象が あるかもしれませんが それは正しい情報ではありません

糖尿病は 一度 発症すると 完全に治すのは 難しい病気です

しかし 自分の状態に合わせて 治療の三本柱である

食事・運動・くすり ... この三つで

健康な人と なんと 変わらない 生活を送ることができるのです

糖尿病の主治医は みなさん自身です

さあ これから 糖尿病と上手に付き合っていくために 必要なことを学んでいきましょう



かねしろ内科クリニック スタッフ一同

身体の中での糖利用

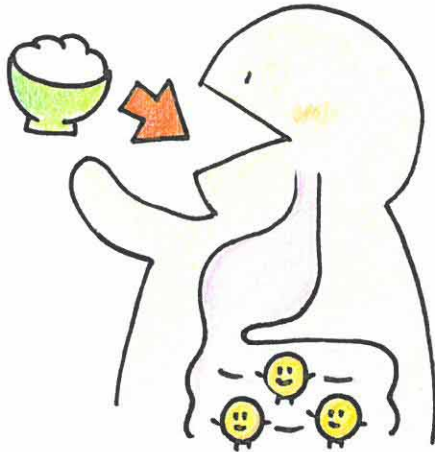
ブドウ糖



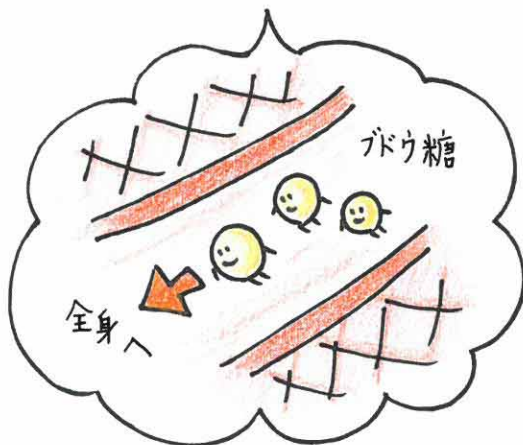
私たちは、活動に必要なエネルギーを食べ物から摂っています



—— 糖質を多く含む食べ物たち



- ① 食べ物に含まれている糖質は
消化、分解されて「ブドウ糖」となり
小腸で吸収されます



- ② 吸収されたブドウ糖は
血液中に入り 全身へ運ばれます



- ③ ブドウ糖は 膵臓から分泌される
「インスリン」というホルモンの働きにより
細胞内に入ります



ブドウ糖は エネルギーとして使われます

このインスリンの働きにより 血液中のブドウ糖（血糖）は
一定の値に保たれています



インスリン

糖尿病とは

血液中にブドウ糖が 必要以上に たまった状態 (高血糖) が続く病気です



インスリンの作用不足

インスリンが足りない

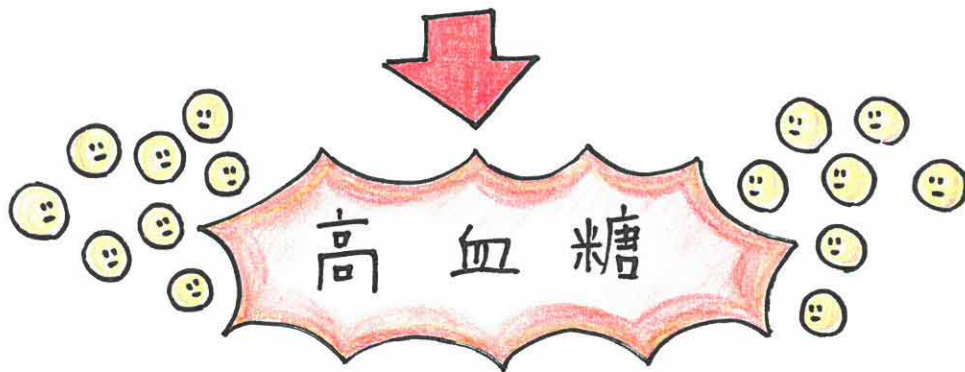
インスリンの働きが悪い



(インスリン分泌不全)



(インスリン抵抗性)



糖尿病の初期では 症状がほとんど 出ません

しかし、高血糖が長い期間 続くと
のどの渇き・多飲・多尿・体重減少などの
症状が 出ることが あります

糖尿病の合併症^{が、ペいしょう}

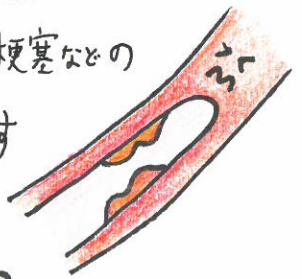
高血糖を長い期間放っておくと 全身にさまざまな問題(合併症)が起こります

眼では

眼の奥にある細い血管が
もろくなり 出血することが
あります

太い血管では

動脈硬化が進行し
脳梗塞や心筋梗塞などの
原因になります



腎臓^{じんぞう}では

腎臓の働きが悪くなり
老廃物を 身体の外に
出せなくなることが
あります

神経^{しんけい}では

手足のしびれや痛み、
こむらえりなどの
症状が出ることも
あります



免疫力が低下し
感染症にかかりやすくなります

とくに!! 足先の場合は
血流も悪くなることで
小さな傷が 潰瘍になることが
あります



糖尿病の治療^{ちりょう}

治療の目標は 血糖を 良好にコントロールすることです

食事



栄養バランスのとれた 献立を 心がけましょう

運動



日常生活に 運動を とりいれて みましょう

くすり



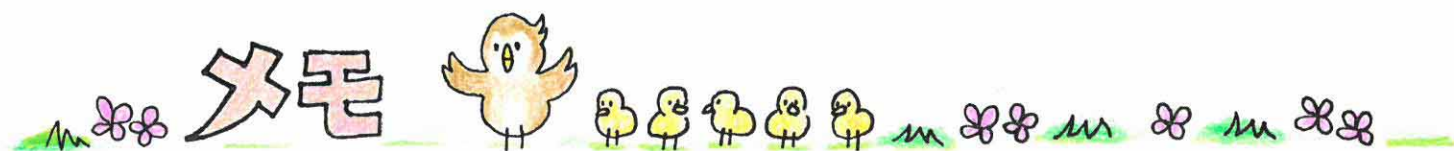
医師から 指示された 用法・用量を 守りましょう



お酒（アルコール類）は 決められた 量を守りましょう



タバコは 動脈硬化を すすめてしまうため 禁煙していきましょう



かねしろ内科クリニック(本院)

〒252-0302

神奈川県相模原市南区上鶴間7-7

小田急マルシェ東林間2F

TEL042-748-1041 FAX042-748-1074

鶴間かねしろ内科クリニック

〒242-0004

神奈川県大和市鶴間2-1-24

エスポルタビル2F

TEL046-271-7410 FAX046-271-7411

東林間かねしろ内科クリニック

〒252-0302

神奈川県相模原市南区上鶴間7-6-2

TEL042-701-1041 FAX042-701-1074