

糖尿病は静かに進行するサイレントキラー

STOP糖尿病 決め手は食・運動・歯

初期の糖尿病は自覚症状がほとんどなく、体の異常に気付いたときには、合併症を引き起こすほど深刻な状態までに進行していることもあります。

糖尿病の進行状況と、糖尿病の予防と進行を防ぐポイントをご紹介します。

糖尿病の進み方

STOP! 糖尿病 糖尿病を予防するポイント

肥満傾向

肥満は糖尿病へのスタートライン

学生時代はスポーツ万能でスマートだった。就職後、年々体重が増加し、健診で肥満と言われ、減量の指導を受けた。



運動する時間もないし、付き合いも多い。まあ太るのも仕方ないかな。

STOP! 糖尿病 20歳の時に比べて10kg以上増えていたら要注意！生活習慣の見直しで減量しましょう。

進行した合併症は元に戻らない

糖尿病の3大合併症

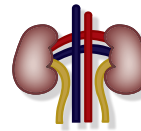
手足のしびれや痛みから始まり、最悪の場合は壊疽や切断につながることも。



目の網膜で血管障害が起き、失明する危険性も。



腎臓の機能が低下し、老廃物を排出しにくくなるため、人工透析が必要になることも。



動脈硬化

発症

神経障害

網膜症

腎症

末期合併症

糖尿病

★この他に、認知症・脳梗塞・心筋梗塞・歯周病・がん・感染症(肺炎や膀胱炎等)にかかりやすくなります。

食生活編

まずは野菜から

食物繊維の多い野菜から食べると糖質の吸収が遅くなり、食後の血糖値上昇がゆるやかになります。また食べ過ぎの防止にもなります。

1日3回、時間を決めて

不規則な食習慣は、血糖のコントロールが乱れやすくなります。生活スタイルを見直し、食事のリズムを整えていきましょう。

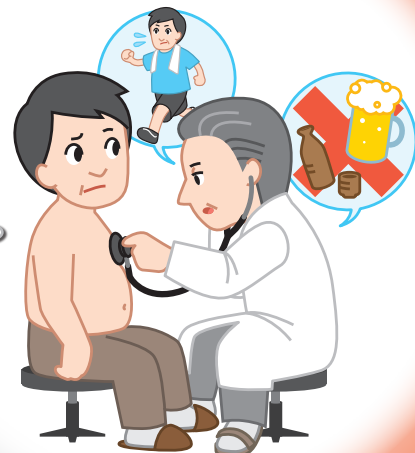
いくつ当てはまりますか？

- ☒ 食事を抜く
- ☒ まとめて食べる
- ☒ 夜遅く食べる
- ☒ 間食をよくする

糖尿病予備群

予備群の判定は「危険信号」

健診で血糖が高く、糖尿病予備群と判定され、食生活を見直し、運動するよう指導された。



食事と運動？分かってるよ…。みんな同じような体型だし、大丈夫だよ。

STOP! 糖尿病 予備群のうちなら、食生活と運動による減量で、血糖をコントロールできます。

運動編

運動はなぜよいの？

運動で血糖値が下がる理由

- からだを動かすために血液中のブドウ糖(血糖)を使う
- 血糖値を下げるホルモンであるインスリンの働きを良くする

「運動しよう」と気負わずに、空いたスキマ時間で+10



活動量を増やす秘策+10で「こまめに動こう」

私はこうして+10を実行!!

仕事や家事などの日常生活の中で、こまめに動くことは運動量を増やすことになります。

+10(プラステン)とは今より1日10分多く活発に体を動かすことで、糖尿病だけでなく、心臓病、脳卒中、認知症等にかかるリスクを下げることができると言われています。1日の生活を振り返り、体を動かすチャンスを見つけて、「10分」を積み重ねていきましょう。



テレビを見ながらストレッチや筋トレ

駅や会社では、エレベーターやエスカレーターより、階段を利用



糖尿病発症

静かにあなたをむしばむ糖尿病

健診で糖尿病と診断され、医療機関への紹介状が出たが、特に症状はなかったので受診せず、生活習慣も変えなかった。

別に痛いところがあるわけじゃない。毎日忙しくて受診する時間なんてないよ。



糖尿病症状出現

自覚症状は「病气進行のサイン」

急激な体重減少、のどの渇き、頻尿などの症状に見舞われ、受診したところ糖尿病が進行しており内服薬が処方された。

薬を飲んでるから大丈夫。先生に任せておけばいいや…



STOP! 糖尿病

服薬していても、基本は食事療法と運動療法。糖尿病は薬だけで進行を食い止めるのは難しい病気です。

歯の健康編

影響しあう「歯周病」と「糖尿病」

成人の8割がかかっている「歯周病」は、歯周病菌が歯肉などの組織に炎症を起こす病気です。糖尿病と相互に悪影響を及ぼし合うため、歯周病治療で、糖尿病も改善するという結果も出ています。

- ▶ インスリンの働きを弱める
- ▶ 歯周病が進むと、食生活が偏る



歯周病は糖尿病の合併症のひとつ



- ▶ 抵抗力が弱まり歯周病になりやすい
- ▶ 唾液が減り、歯が汚れやすい
- ▶ 末梢血管障害のため、歯肉の炎症が起こりやすい

歯周病を防ぐポイント

- ①規則正しい生活リズムと食習慣
- ②丁寧な毎日の歯磨き(口腔ケア)
- ③かかりつけ歯科医での定期検診

