

11月号

病院がつくった健康情報サイト



みんなの健康塾ちゃんねる

皆様の健康維持と増進、病気の早期発見と治療に役立てて頂けるよう、「みんなの健康塾ちゃんねる」を開設しました！このポケット版では、ポケット版でしか読めない健康情報や豆知識などをご紹介します！

川崎幸病院

みんなの健康塾ちゃんねる

ポケット版
神奈川地区

主催：川崎幸クリニック

ここ近年で患者数が急増!?



他人事ではない、糖尿病ってどんな病気？

今回教えてくれるのは



(監修) 川崎幸クリニック
糖尿病内科医師
もりかみ よしふみ
森上 善史

まずは基本から！ 糖尿病って??

糖尿病は体内で血糖を調整する働きをもつインスリンが不足することが原因で高血糖状態が持続してしまう病気。

糖尿病には大きく分けて「1型糖尿病」と「2型糖尿病」の2つのタイプがあり、特に多いのは生活習慣病由来の「2型糖尿病」で、糖尿病患者のうち全体の95%以上を占めると言われています。

症状は？

初期の段階ではあまり自覚症状はありません。高血糖状態が持続すると、おしっこの回数が増えたり、喉が渴いたり、体重が減ったりといった症状が起こり、さらに進行すると合併症を引き起こすとされています。

合併症は？

三大合併症と言われる主な合併症が以下の3つです。

神経障害



高血糖状態が続くことで末梢神経の代謝に異常をきたし、神経の働きが悪くなる病気です。下肢のしびれや痛みを伴う「感覚神経障害」が代表的な症状とされています。



網膜症



目の網膜にある細い血管に障害が起き、出血や網膜剥離、最悪の場合失明する恐れもあります。網膜症は後天的な失明の原因として緑内障につぐ第二位の疾患です。



糖尿病性腎症



高血糖状態が持続し、腎臓の内部の細小血管が障害を受けることで発症します。糖尿病性腎症は透析導入になる原因疾患としてここ数十年間、第一位を占める疾患です。



治療法は？

【食事療法】【運動療法】【薬物療法】という三大療法を中心に行いますが、糖尿病自体は完治が難しいとされている病気です。しっかり治療を行い、きちんと血糖値を下げてコントロールし、健康寿命を保つことが、糖尿病の治療の目的とされています。

動画でも森上先生が糖尿病について詳しく解説しています！もっと知りたい方は『みんなの健康塾ちゃんねる』へアクセス！

check

糖尿病は生活習慣病とも呼ばれるように、規則正しい食習慣、運動習慣、睡眠習慣が重要です。生活習慣の変化や高齢化社会の進行に伴い糖尿病患者は増加傾向にあり、誰でも糖尿病になるリスクがあります。健診などで定期的に体の状態をチェックをしたり、生活習慣を見直したりしながら、健康維持に努めましょう！



みんなの
健康塾
ちゃんねる



さいわい 糖尿病デー

World Diabetes Day

2020

2020年11月11日（水）WEB開催！

11月14日は世界糖尿病デーです。この日は世界各地で糖尿病の予防や治療、療養を喚起する啓発イベントが行われます。

2018年より開催していた「さいわい糖尿病デー」と「さいわい鶴見糖尿病デー」を、2020年は「みんなの健康塾ちゃんねる」で合同WEB開催を致します。

11月11日（水）は糖尿病にちなんだコンテンツを一気に更新！これをきっかけに皆さんの糖尿病について知っていただければと思います。お楽しみに！



動画



【糖尿病専門医】
Dr.森上の5分で分かる糖尿病講座

川崎幸クリニック・さいわい鶴見病院
糖尿病チームからの挑戦！

ブック

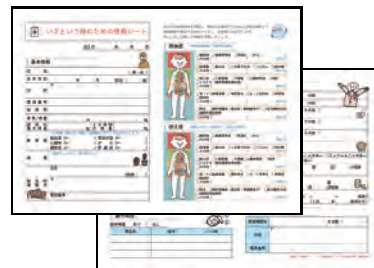
糖尿病ドリル



レシピ

血糖値が
気になる人の
バランス
レシピ

川崎幸クリニック・さいわい鶴見病院
管理栄養士監修！



お役立ち



いざという時のための情報シート



ポケット版は郵便でお届けします！

ポケット版のお申込み
☎ 044-542-7007 (みんなの健康塾ちゃんねる事務局)

LINE・インスタもフォローしてね！

