

げんき・にこにこ・健康こらむ

シリーズ 糖尿病についてワンポイントアドバイス

『糖尿病ってどんな病気？』

厚生労働省の調査によると、医療機関で治療を受けている糖尿病の方は約228万人います。ところが実際の患者数は約740万人と推定されています。この数字の差から糖尿病であることに気づかない人や治療をしていない人が、いかに多いかわかります。



そこで、糖尿病の現状と予防について知り生活習慣を見直してみましょう。

糖尿病の原因

現代社会そのものが糖尿病を増やす生活習慣を生みやすい構造にあります。食べすぎ、運動不足、ストレス、アルコールの飲みすぎなど、どれをとっても糖尿病を招きやすい条件がそろっています。

このような生活習慣が続くと血液中のブドウ糖濃度が高くなり、これを高血糖といいます。そして高血糖が続く状態を糖尿病といいます。

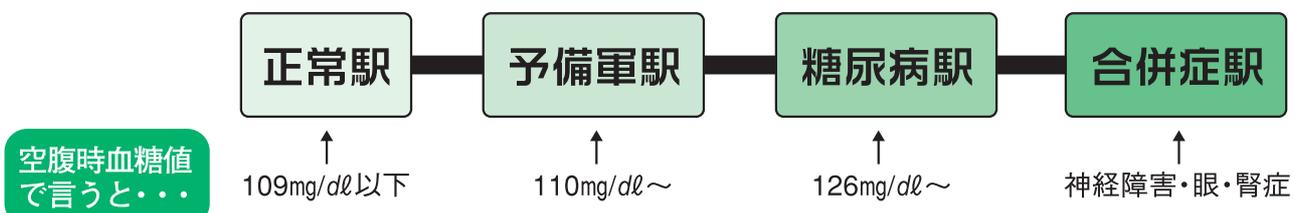
糖尿病の症状

症状は気づきにくく、少し血糖値が高いくらいでは全く症状のない人がほとんどです。しかし、その程度の高血糖でも確実に発症・進行していきます。「症状がないから大丈夫」なのではなく、症状があれば糖尿病は進んでいるということです。

高血糖が続くと、のどが渇く、尿量が多い、トイレが近くなる、だるい、食べてもやせるといった症状が現れてきます。

あなたの糖尿病はどのあたり？

自分の血糖値で確認してみましょう。あなたは何駅ですか？



来月号では、糖尿病予防のための食事についてお知らせします。

人から人へ愛のかたち献血にご協力ください

血液は、人間の生命を維持するために欠かすことができないもので、病気やけがなどで輸血を必要としている患者さんの尊い生命を救います。

皆さんに献血へのご理解・ご協力をお願いします。

日時 10月11日(水) 午前10時～午後3時

場所 南河内庁舎 北側駐車場

広げよう、
献血の輪！

《献血方法別の献血基準》

| | 成分献血 | | 全血献血 | |
|-------|----------------------|---------|------------|---------|
| | 血漿成分献血 | 血小板成分献血 | 200ml献血 | 400ml献血 |
| 1回献血量 | 300ml～600ml (体重別) | 400ml以下 | 200ml | 400ml |
| 年齢 | 18～69歳 | 18～54歳 | 16～69歳 | 18～69歳 |
| 体重 | 男性45kg以上 女性40kg以上 | | 男女とも50kg以上 | |