



## 「糖尿病についてどのくらい知っていますか？」

こんにちは。はじめまして！今年度から大間病院に赴任して参りました中山と申します。こちらのコーナーにもしばしば登場させていただきますのでよろしくお願いいたします。

今回は糖尿病についてです。糖尿病という病気を全く聞いたことがない、という人は珍しいのではないのでしょうか。親戚にいる、職場に薬を飲んでいる人がいる、健康診断で血糖値が引っかかったことがある、などなど。いわゆる生活習慣病のひとつで、ありふれた病気ですね。

では糖尿病とは？その名の通り、血糖値(血液中の糖の値)が高く、尿に糖が出てしまう病気です。症状としては肥満・体重減少・口渇・多飲・多尿といったものがありますが、このような症状があったとしてみなさんは病院に来るでしょうか。答えはNOです。だからこそ職場や自治体でやっている健康診断の項目には「血糖」があり、これが高いと詳しく調べることを勧められます。

では血糖が高いとなぜよろしくないのか？実は糖尿病自体はそこまで怖い病気ではありません。怖いのは合併症の方なのです。血糖が高い状態が長く続くと、血管がボロボロになっていくことがわかっています。血管がボロボロになるとまずは細い血管がダメになります。細い血管が多いのは眼球の網膜・腎臓・神経です。これらが徐々に障害され、治療せず放っておくと最終的に失明・透析・足や指の切断に至ることがあります。日本では失明の原因の第2位、透析の原因の第1位が糖尿病です。どれか一つあっても怖いと思いませんか？だからこそ糖尿病は放っておいてはいけません。

さらに太い血管がダメになると動脈硬化として現れます。動脈硬化が進み、どこかの血管が詰まると命に関わる病気を合併してきます。例えば、脳の血管が詰まれば脳梗塞、心臓の血管が詰まれば心筋梗塞といったように、糖尿病はそれ自体よりも合併症が怖いのです。

では治療はどういったものがあるのでしょうか？まずは生活習慣を改める食事療法・運動療法が第一です。次に内服療法です。最後の手段でインスリン自己注射という流れが一般的です。2016年4月現在、日本では7種類の機序の薬が販売されており、今後更に種類が増えていく予定です。たくさんある薬の中には、薬を毎日飲むのが面倒くさいというあなたにもぴったりのものがきっとあります。心配になったらまずは病院へお越しください。

## 住民福祉課から

### 平成28年度青森県廃棄物不法投棄監視員の紹介

青森県では廃棄物の不法投棄を未然に防止し、早期に発見して廃棄物の適正な処理に資するため、「青森県廃棄物不法投棄監視員」を設置しています。

この度、村内における廃棄物不法投棄監視員として、藤田勝人さんが4月1日付けで委嘱されました。

村では、各地区・町内会・子ども会などによる美化活動が積極的に行われている一方で、一部の心ない人たちによるごみの不法投棄が後を絶ちません。

**不法投棄は犯罪行為です。**個人の場合5年以下の懲役もしくは1,000万円以下の罰金が科せられます。法人が関与した場合3億円以下の罰金が科せられます。(廃棄物の処理及び清掃に関する法律より)

次世代のために徹底したごみの分別と減量化、資源化の推進にこれまで以上に取り組み、美しいふるさとを守りましょう。



藤田勝人さん

【お問合せ】住民福祉課 住民係 担当：竹内