



# 保健師だより

## 糖尿病を予防しましょう

糖尿病の発生原因は、大きく遺伝因子と環境因子があります。

ふたつの因子に加えて毎日の生活習慣が大きく関係しています。

### ○遺伝因子とは

両親や兄弟姉妹が糖尿病であるという遺伝的体質のことです。

### ○環境因子とは

肥満、過食、高脂肪食、運動不足、ストレス、喫煙などです。



## 11月14日は「世界糖尿病デー」

11月14日は、糖尿病治療に使われるインスリンを発見したバンティング博士の誕生日にちなんで、この日を世界糖尿病デーと認定し、世界中で糖尿病抑制に向けたキャンペーンを推進しています。

日本では約2,000万人が、糖尿病患者およびその予備軍と推定されています。糖尿病と診断されたら、早めに治療し、重症化を予防しましょう。

自覚症状が出てからの受診ではもう遅い！

血糖が高い状態のまま放置していると、深刻な合併症を発症してしまいます。

### ↓ 細い血管の障害

#### 糖尿病性神経障害 **し**

末端の神経に障害が生じ、手足のしびれやこむら返りなどが起きる。

#### 糖尿病性網膜症(目) **め**

網膜の血管が痛み、視力低下や出血などがあり、失明することもある。

#### 糖尿病性腎症 **じ**

腎臓の血管が痛み、ひどくなると腎不全に陥り、人工透析が必要になることもある。

### ↓ 太い血管の障害

#### 壊疽(えそ) **え**

神経障害が進行すると壊疽(足が腐る)をおこし、足指や足を切断しなければいけなくなるケースもある。

#### 脳卒中 **の**

動脈硬化が進行し、**脳卒中**が起こる。

#### 虚血性心疾患 **き**

動脈硬化が進行し、**狭心症**や**心筋梗塞**が起こる。

## 糖尿病の予防のポイント！

「合併症のしめじから  
予防のしめじへ」

- し** 知ろう  
自分の体の状態
- め** めざそう 適正体重
- じ** 実行しよう  
バランスの良い食事と運動



糖尿病予防、重症化予防に向けて、早め早めの対策を！

感染症対策へのご協力をお願いします  
新型コロナウイルスを含む感染症対策の基本は  
「手洗い」や「マスクの着用を含む咳エチケット」です。

知らないうちに、拡めちゃうから。



**STOP!**  
**感染拡大**  
— COVID-19 —



外出控え



密集回避



密接回避



密室回避



換気



咳エチケット



手洗い