



## 糖尿病について

みなさんこんにちは。寒い日が続いていますが、いかがお過ごしでしょうか。

今回は「糖尿病」についてお話ししたいと思えます。この病気は冬季に悪化する方が多いので、今回お話をさせていただくこととしました。



糖尿病とは、血糖値（血液中に含まれるブドウ糖）が慢性的に高くなる病気です。通常は血糖値が高くなると膵臓からインスリンと呼ばれるホルモンが分泌され、血糖値を一定に保つように働きます。しかし糖尿病ではインスリンの分泌量が減少したり、インスリンの作用が弱くなったりして、血糖値が高い状態が続くようになります。その結果、全身の血管に悪影響を及ぼしてしまいます。普通の水よりも砂糖水の方がベタベタして詰まりやすそうと言えど何となく想像できるかと思えます。

特に血管の多い眼、腎臓、神経が障害されやすく、最終的には失明、腎不全、足指の切断などに至ることもあります。また心筋梗塞

や脳卒中などの重大な病気を引き起こすリスクも上昇します。

糖尿病の初期は自覚症状がほとんどなく、症状が出てきたときには糖尿病が進行している可能性があります。早期発見の為に健康診断を受けるようにしましょう。なお、糖尿病と診断されてもすぐに薬を投与するわけではなく、まずは食事や運動などの日常生活の改善を行って症状の改善を図ることが多いです。

さて、話を戻します。冬季に糖尿病が悪化する方が多いということですが、この時期は美味しい食べ物が多いこと、年末年始など暴飲暴食、悪天候で運動量が減ることなどにより糖尿病が悪化する方が多いわけです。今一度、今のご自分の生活を見直していただければと思います。

現在、新型コロナウイルス感染症の蔓延が続いています。糖尿病は、厚生労働省より新型コロナウイルス感染症の重症化リスクが高い疾患として挙げられています。感染予防とあわせて糖尿病の予防、改善にも努めていきましょう。



## うんたん 雲丹の活動日記

### たくさんの年賀状が届きました！



今年のお正月、雲丹（うんたん）のもとにたくさんの年賀状が届きました。

かわいいイラストやメッセージが添えられたものなど、合わせて52通の年賀状が届き、雲丹（うんたん）はそれらすべてにコメント付きのお返事を書いていました。

**雲丹（うんたん）からひと言**

「たくさんの年賀状嬉しかったの〜」