



ご自身の血糖値を意識していますか？

糖尿病

血糖値を定期的に測っていない方や、血糖値が高めと知っているながら放置している方——糖尿病は徐々に身体に悪影響を及ぼし、やがては深刻な事態を引き起こす病気です。

その一方で、多くの場合、生活習慣の改善により予防が可能な病気でもあります。

糖尿病の疑いのある方も含めて1000万人を超えて、さらに増加している現代において、今こそより、糖尿病に目を向けるようにしましょう。

糖尿病は、血液の中に過剰な糖が存在すること（高血糖）によって起こる病気です。毛細血管が傷つけられる理由のひとつは、血液中に含まれる糖が、毛細血管を障害するためです。

血液中の糖が身体を傷つける

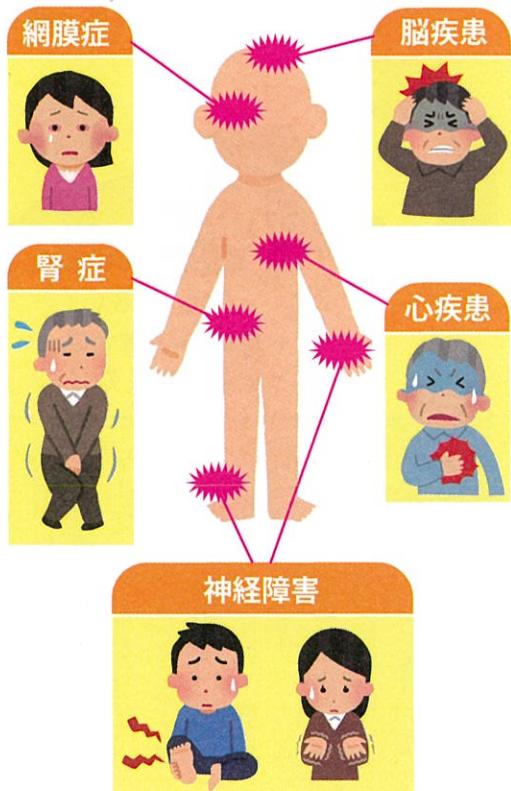
糖尿病によって起こる病気（合併症）のうち、手足に痺れや痛みが起こる「糖尿病神経障害」、目に障害が起こる「糖尿病網膜症」、排尿障害の起こる「糖尿病腎症」は、糖尿病の三大合併症と呼ばれています。

また、糖尿病によって動脈が傷つけられることもあります。それは、心筋梗塞や脳梗塞といった重篤な病気の原因ともなります。糖尿病は決して放置することのできない病気です。

身体には、血液中の糖を一定にする仕組みがあります。これは、臍臓から分泌される「インスリン」というホルモンの働きによります。インスリンによって血液中の糖は、身体のあらゆる細胞に取り込まれ、細胞の再生や活動のエネルギーとして使用されます。

しかし、インスリンの分泌が減少、インスリンの働きの低下、あるいはこのふたつが同時に起こることによって——血液中に糖が増加し、糖尿病が起ります。

糖尿病によって起こる病気



糖尿病が起こるメカニズム

インスリンに 悪影響を及ぼすもの



遺伝的にインスリンの分泌が少ない方があります。近親者に糖尿病の人がある方は、十分注意してください。

ただ、インスリンの分泌や働きにもつとも悪い影響を与えるのは、「生活習慣」とされています。

糖分の摂り過ぎとなっている食生活や、過度の飲酒による、脾臓の疲弊（脾臓の疲弊は、インスリンを何度も大量に分泌しなくてはならないことで起こります）。

そして、内臓脂肪を蓄えた肥満——脂肪細胞は、インスリンの働きを弱める物質を分泌します。

ちなみに、見た目が痩せている

人でも、内臓脂肪を多く蓄えている方もあります。この状態は「隠れ肥満」と呼ばれ、糖尿病になるリスクが高くなっています。

血糖値は、ある日、突然高くなるのではなく、年月をかけて徐々に高くなる傾向があります。

このため、定期的かつ継続的に血液検査や尿検査を行なって、血糖値が危険な状態まで高くなる前に対処していく必要があります。

検査によつて血糖値が高め（糖尿病予備軍）であつたら、すぐに、かかりつけ医に相談してください。

そして、早急に生活習慣の改善に取り組みましょう。

生活習慣の見直しでも血糖値が下がらない場合は、医学的な食事療法や運動療法を取り入れる必要があります。

それでも十分に血糖値がコントロールできない場合は、飲み薬や注射薬でインスリンの分泌を促すことや、インスリンを体内に補充することで血糖値をコントロールしていきます。

糖尿病の予防と対策

人でも、内臓脂肪を多く蓄えている方もあります。この状態は「隠れ肥満」と呼ばれ、糖尿病になるリスクが高くなっています。

血糖値は、ある日、突然高くなるのではなく、年月をかけて徐々に高くなる傾向があります。

このため、定期的かつ継続的に血液検査や尿検査を行なって、血糖値が危険な状態まで高くなる前に対処していく必要があります。

検査によつて血糖値が高め（糖尿病予備軍）であつたら、すぐに、かかりつけ医に相談してください。

そして、早急に生活習慣の改善に取り組みましょう。

生活習慣の見直しでも血糖値が下がらない場合は、医学的な食事療法や運動療法を取り入れる必要があります。

それでも十分に血糖値がコントロールできない場合は、飲み薬や注射薬でインスリンの分泌を促すことや、インスリンを体内に補充することで血糖値をコントロールしていきます。



緊急時の口腔ケア

災害時の避難生活では、水がもつとも貴重な物資となります。

このため、歯磨きには少ない水しか使えないことを想定しておこう必要があります。

あらかじめ防災用に「液体歯磨き」を備えておくようにしましょう。



液体歯磨きの使い方は、最初に液体を口に含んでお口のなかをよくすすいだ後に、歯ブラシでブラッシングします。このとき、水で再度お口をすすぐ必要がないことが、液体歯磨きの特徴です。このため、少量の水でブラッシングできます。

防災用に、シュガーレスのキシリトールガムを備えておくのでも良い方法です。ガムを噛むことで唾液の分泌を活発にし、お口のなかを清潔する効果が期待できます。

ます。

- ①約30ml程度の少量の水をコップに入れ、その水でハブラシを濡らしてから、歯みがきを開始して、その都度ティッシュペーパーで汚れを拭き取る。
- ②ハブラシはこまめに口から出して、そのままティッシュペーパーで汚れを拭き取る。

歯磨き粉や液体歯磨きを使わないブラッシングの方法もあります。