

# こんにちは！ 保健師です

## 知っていますか？ 糖尿病

保健師 渡部 由香里



みなさん、こんにちは。今年4月から只見町で保健師としてお世話になっております。私の出身は隣り町の南会津町（旧南郷村）ですが、昔からたまに遊びに来たり、温泉に入りに来たり、買い物に来たりしていたので、只見はとても親近感があり自分の町のように愛着を感じています。住民のみなさんと接していて感じることは、やはり人のあたたかさです。近隣・地域とのつながりが希薄になり様々な問題が現れてきている現代、昔ながらの近所付き合いが残り、地区や町をあげての活動も多く残る只見町は本当に素晴らしい町だと思います。そして、浅草岳のように大きな心で接してください。みなさんに、新人の私は日々救われ、恩返しをしなければと感じている今日この頃です。

- ・ のどが渇く
- ・ からだがだるい

さて、糖尿病という病気をご存知でしょうか？今や知らない方のほうが少なく、身近な病気になってきている糖尿病ですが、その本当の姿は意外と知られていないように感じます。みなさんは、糖尿病と聞くことどのような症状が思い浮かびますか？

- ・ 甘いものを欲する
  - ・ おしっこ多量
  - ・ 尿に泡が立つ
- これらは、一般的によく聞く糖尿病の症状ですね。では、次の症状はどうでしょうか？
- ・ 物が見えづらい
  - ・ ぼんやり見える
  - ・ 胃の調子が悪い
  - ・ 下痢と便秘をくり返す
  - ・ 冷える、ほてる、異常に汗をかく
  - ・ 疲れていないのに足がつる
  - ・ 手足のしびれ
  - ・ 足の感覚の違和感
  - ・ 手足がむくむ
  - ・ 尿にたんぱくが出る
  - ・ 胸痛
  - ・ ろれつが回らない、めまい
  - ・ 物忘れ

なりかねません。また、糖尿病は費用がかかる病気でもあり、これらの治療で入院が必要になると、人口透析・500万円、下肢切断・100万円、網膜症・100万円（1回の費用）もの費用が必要になるとも言われています。

このような重症にならないためには、血糖値に少しの異常が出た時点でいかに早く気づき、いかに早く治療を始めるかがとても大切です。治療と聞くとまず、「薬を飲む」というイメージが強いかもしれませんが、糖尿病の治療の第一段階は食事と運動です。普段からバランスのよい食事をとるように心がけ、意識的に運動をすることはもちろんですが、血糖値に異常が見つかった時点で食生活と運動習慣の改善ができれば、糖尿病の悪化を防ぐことができます。また、血糖値は血液検査でわかります。血液検査は健康診断のときに受けることができます。みなさんの血糖値はどのくらいですか？自分の血糖値を知り、糖尿病を早期に発見するためにも、まずは健康診断を受けましょう。

糖尿病をはじめとする生活習慣病になることなく、元気で長生きしたいものです。

正しい食事と適度な運動を  
心がけましょう！

