☆血糖値が高いといわれたら・・・☆

糖尿病ってどんな病気？

インスリンというホルモンの分泌が減ったり、インスリンの働きが弱くなるために、体内の代謝がうまく行なわれず、血糖が慢性的に高くなり、全身の血管や神経に障害をおこす病気です。

なぜ糖尿病になるの？

遺伝的な要因（両親が糖尿病だと6割がかかる）に加え、***食べ過ぎ***、***肥満***、***運動不足***、***ストレス***という要因が積み重なることで起こります。

糖尿病を放っておくと・・・

初期はほとんど
自覚症状なし

悪化

◎喉の渇き
◎頻尿
◎疲れやすい
◎痒い
◎できものができやすい
◎体重減少　など・・・

悪化

こわい合併症
・動脈硬化症
・視力障害
・腎障害
・神経障害
・感染症
などを発症

予防するためにはどうすればいいの？

①肥満を防ごう

食事からとるエネルギーを減らし、消費するエネルギーを増やして両者のバランスをとりましょう。

②食生活を見直そう

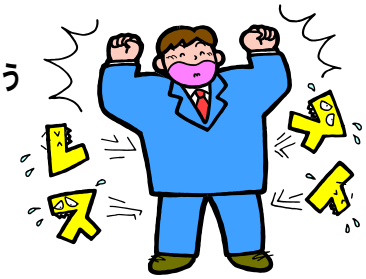
必要な栄養素をバランスよくとり、腹八分目で食べ過ぎないようにしましょう。

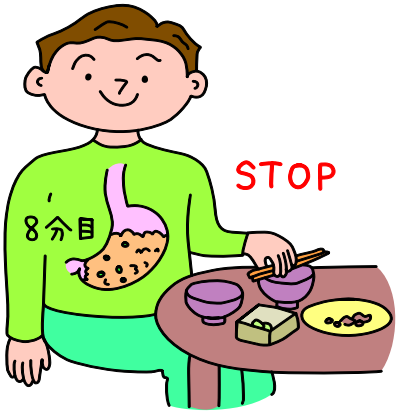
③運動を習慣づけよう

運動はエネルギー消費量を増やすとともに、インスリンの働きを高め、血糖値を正常に保つ効果があります。

④ストレスをためないようにしよう

⑤定期的に検診をうけましょう





注意・・・治療中、要医療の方は、医師の指示に従ってください。

BIKEN 社団法人 京都微生物研究所 付属診療所