まんぼう通信

令和７年１０月１日　No.129

皆さん、こんにちは！
１０月に入り、ようやく過ごしやすくなってきましたね。
今回は、生活習慣や社会環境の変化によって急速に増加している“糖尿病”がテーマです。

“糖尿病”はインスリンの作用不足により血糖値が慢性的に高くなる病気！

- すい臓は“インスリン”や“グルカゴン”というホルモンを分泌して血液中の糖の量を一定に保っています。
- 糖は消化吸収されブドウ糖となり、血液によって全身の細胞に運ばれ体や脳を動かすエネルギー源となります。

≪　１型糖尿病　≫
すい臓にあるβ細胞が破壊されインスリン分泌が低下

≪　２型糖尿病　≫
肥満・運動不足・加齢などが原因でインスリンの効きが悪くなる、分泌が低下

インスリン分泌不全（出が悪い）
インスリン抵抗性増加　（効きにくい）

⇒ **高血糖**

症状

【初期症状】 喉のかわき、尿量増加、疲労感、急激な体重減少など

【合併症】神経障害（→手足の痺れ）、網膜症（→失明）、腎症（→透析）
壊疽（腐る→切断）、脳卒中、虚血性心疾患

治療法

【運動療法】【食事療法】【薬物療法】
症状・状態により血糖をコントロールしていきます。

予防法

【適度な運動】
【バランスの取れた食事】
【ストレス対策】

一般財団法人訪問リハビリテーション振興財団
気仙沼訪問看護ステーション
管理者：阿部 孝子
TEL：0226-25-8323
FAX：0226-25-8324

◁公式 HP

公式 Instagram▷