

糖尿病教室ニュース

「糖尿病網膜症」
「肥満と糖尿病」

視能訓練士 谷口 穂奈美
糖尿病看護認定看護師 角出 孝子

糖尿病網膜症

高血糖の状態が続くと網膜症は進行しますが、血糖値を下げたからといって、網膜症が良くなるわけではありません。

急激に血糖値を下げることで、逆に網膜症が進むこともあるのでうまく血糖値をコントロールすることが大切になってきます。

糖尿病網膜症は気づいた時には重症化していることが多くあります。そのため、糖尿病網膜症は中途の失明原因の第 2 位となっています。

見にくいと感じていても、眼科を受診されない方がおられますが、放っておくと最悪の場合失明に至ることもあります。

そうならないために、特に自覚症状がなくても年に 1 度の定期受診をお勧めします。



定期的
受診することが
重要です!!

教室の様子



肥満と糖尿病

病気の危険がある
のは内臓脂肪

「運動不足」や「食べ過ぎ」など生活習慣の乱れによる肥満には、内臓脂肪型と皮下脂肪型の 2 つのタイプがあります。

内臓脂肪は内臓や腸の周りにつき、皮下脂肪は皮膚の下につきます。指でつかめるのが皮下脂肪です。どちらも食事でとったエネルギーが使いきれずに余ったもの。内臓脂肪が増えすぎると高血圧、高脂血症、糖尿病などの病気を引き起こします。さいわい内臓脂肪は皮下脂肪に比べて、増加しやすいけれど減りやすいという特徴があります。

規則正しい生活を送ること、腹八分目と野菜の摂取を心がけ、適度な運動を行いましょう。

内臓脂肪型肥満

皮下脂肪型肥満



ピンク色が内臓脂肪、
黄色が皮下脂肪です

<コラム> 11 月 14 日は世界糖尿病デー
世界糖尿病デーはインスリンを発見したバンティング博士の誕生日です。毎年、全世界でブルーライトアップや糖尿病啓発イベントが行われます。

当院でも、11 月に外灯のブルーライトアップを行いました。

