糖尿病重症化予防コラム③

問題 糖尿病の合併症といわれる疾患を□の中からすべて選んでください。

急性感染症	網膜症	腎不全	神経障害	
脳梗塞	心筋梗塞	壊疽（えそ）	歯周病	
骨粗しょう症	皮膚感染症	認知症		

（糖尿病治療ガイド 2018－2019より）

▶体のだるさ、それ、糖尿病かもしれません

糖尿病は、何年にもわたり症状が現れないか、あってもごく軽い症状であることが多い病気です。しかし、血糖値が高い状態が続くと徐々に血管が障害を受けるため、臓器や神経に影響が出て、さまざまな合併症が引き起こされます。口渇・多飲・多尿の他にも、疲れやすさ・視力低下・足のしびれ感・発汗異常・便秘・下痢といった症状が出ることもあります。

また、糖尿病でない人と比べると、狭心症・心筋梗塞・脳梗塞・認知症などのリスクは２～４倍高くなります。重症化すると、ライフスタイルや経済面を圧迫しかねません。

しかし、糖尿病や糖尿病合併症になっても、適切な療養生活を送ることで、健康な時と変わらない生活を送ることもできます。そのためにも、健康なうちからご自身の体のことを知っておくことが大切です。毎年健診を受けて、自分の糖尿病リスクを知りましょう。 ⇒今年度の健診について知りたい方は１２ページへ！

●**問い合わせ** 保険課 ☎０９７－５８２－１１２１