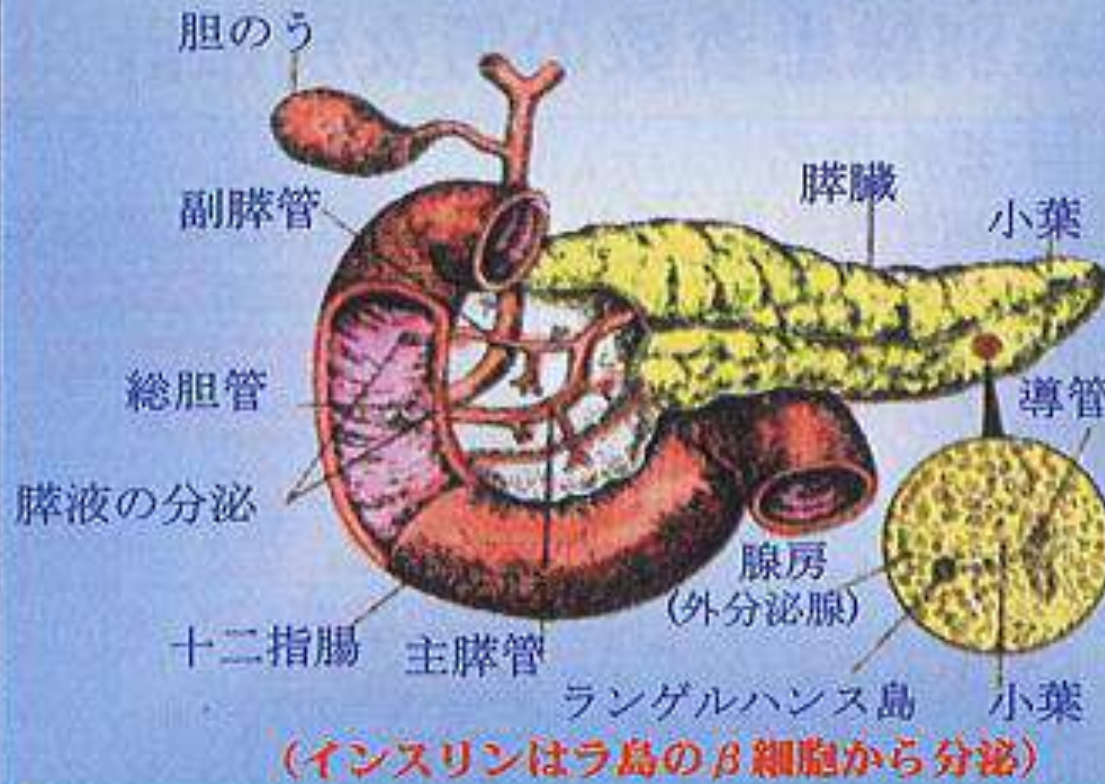
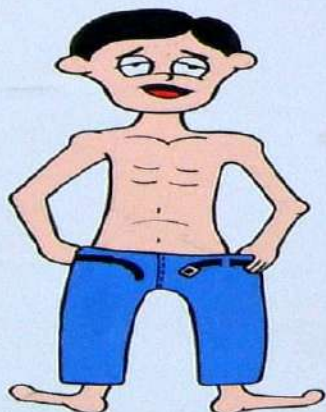
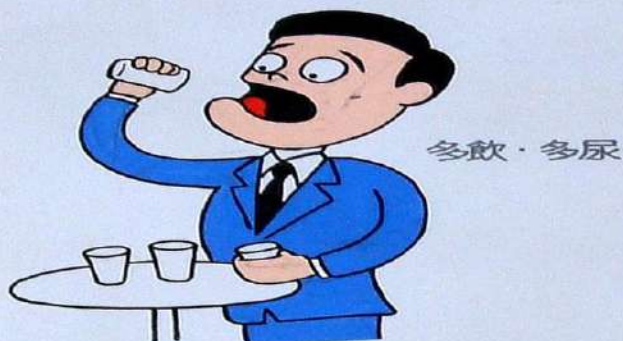


膵臓の仕組みと糖尿病発症因

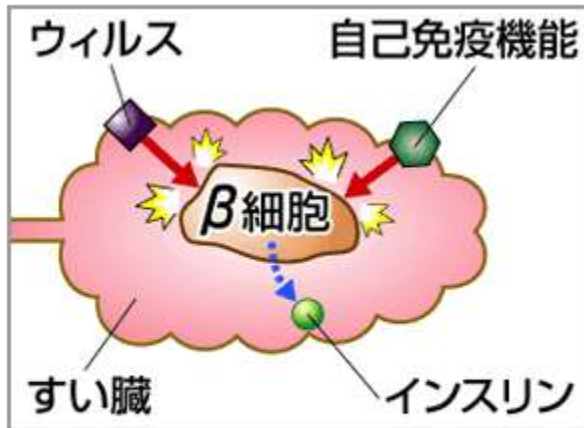


膵臓から出るインスリンの量が減ったり、インスリンの働きが悪くなり、糖尿病は発症します。

こんな時には糖尿病を疑いましょう



糖尿病の原因は？



β (ベータ)細胞が攻撃されて、
分泌量が低下(1型糖尿病)

過食

運動不足

I 型糖尿病

インスリン依存型



若年層に多い

II 型糖尿病

インスリン非依存型

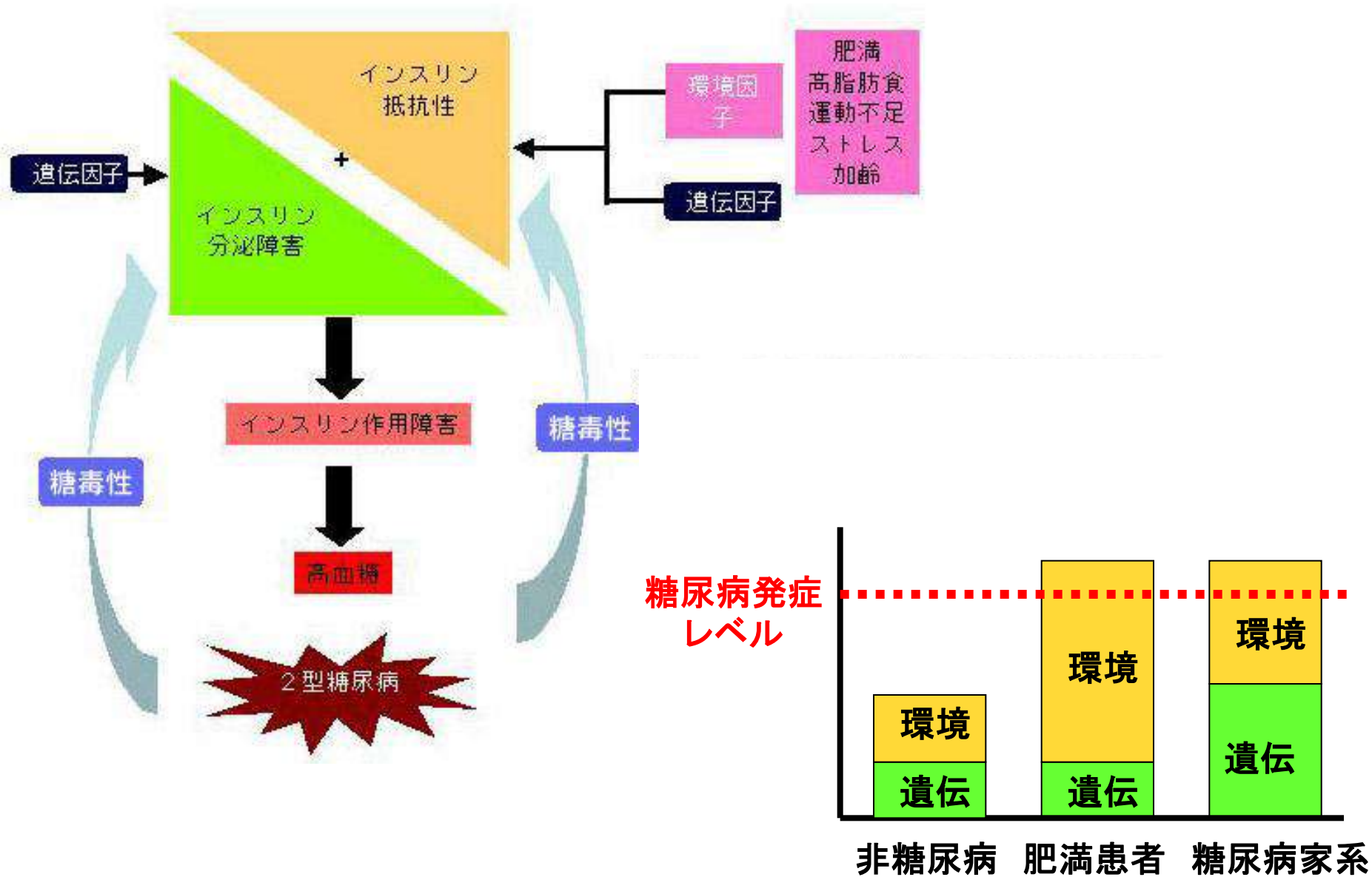


全体の9割を占める

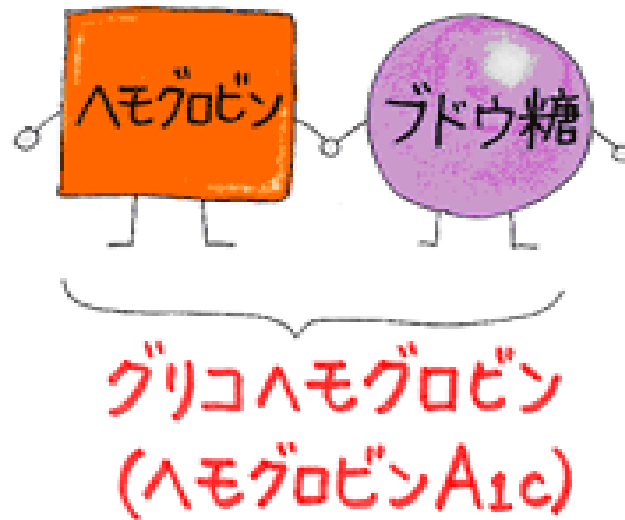
糖尿病の危険因子



糖尿病発症は、遺伝因子+環境因子の合計で決まる



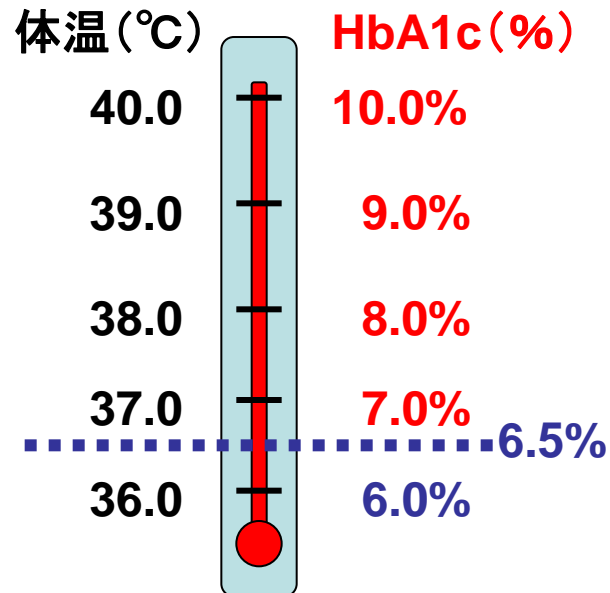
ヘモグロビンA1c (HbA1c)とは？



過去の1-2ヶ月の血糖値の平均値がわかる。

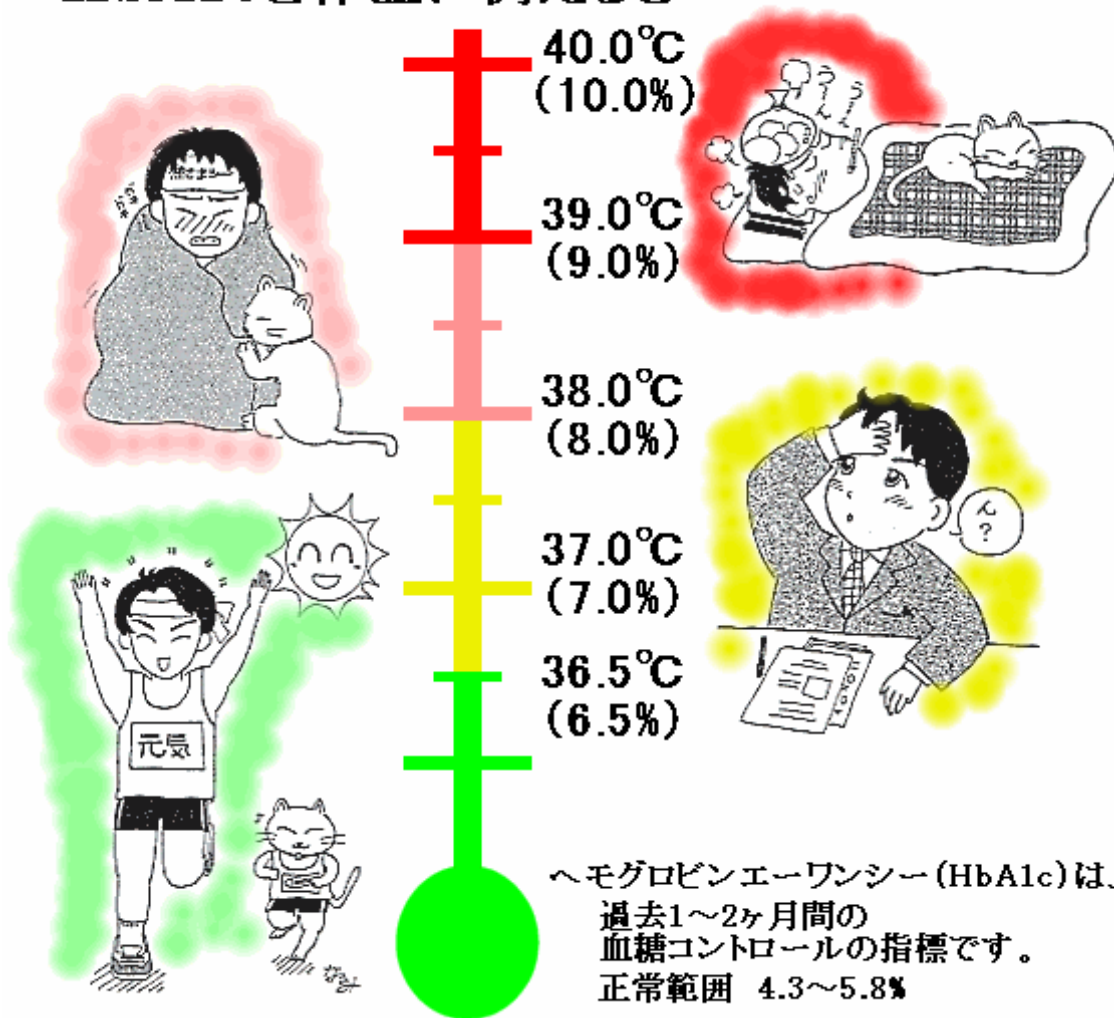
食事をした後でも変わらない。

正常値は、5.8%未満。

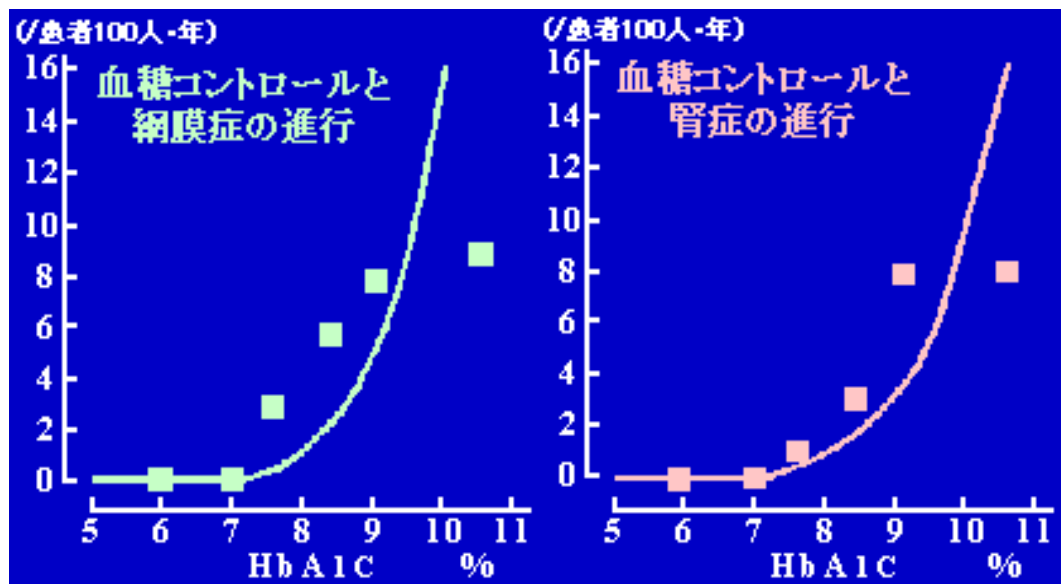


HbA1cの正常値は、体温を思い浮かべてください。

HbA1cを体温に例えると

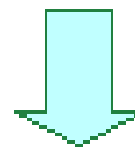


糖尿病性合併症の発症・進展を防止するためには、 HbA1cを6.5%未満にすることが必要

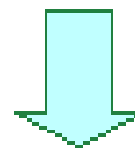


良好な血糖コントロール

体重・血圧・血清脂質のコントロール



合併症の発症・進行の阻止



健康な人と変わらない日常生活と寿命

■ 糖尿病が進行するとこんなことに…

糖尿病の3大合併症

目では

糖尿病性網膜症

成人の失明原因No.1

腎臓では

糖尿病性腎症

放置すると人工透析に

足では

糖尿病性神経障害

持続するしびれ感や痛み
に悩まされます。

糖尿病性壊疽

神経障害のため傷ができ
ても気づかず、壊疽から足
が切断されることも



脳では

脳卒中

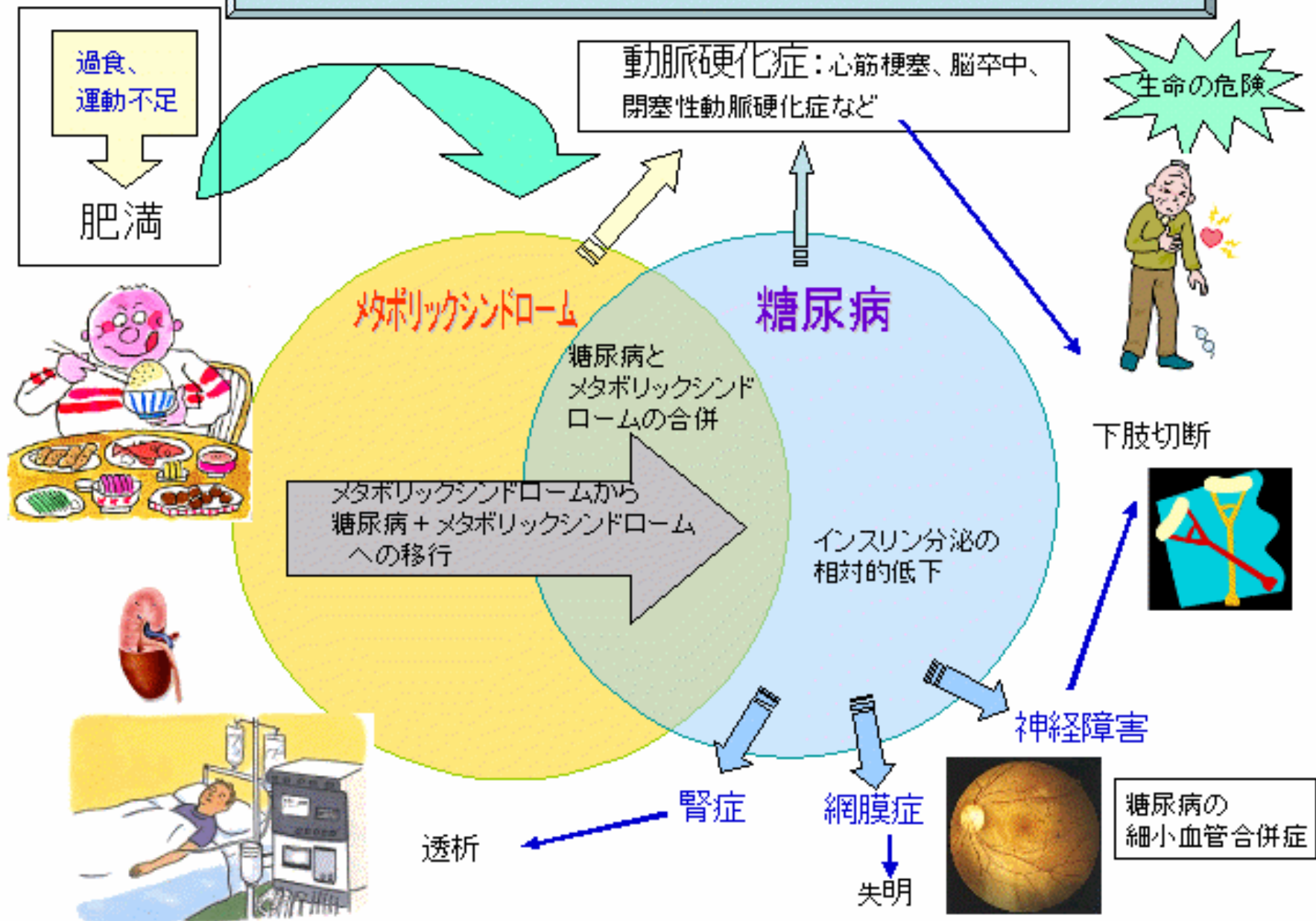
心臓では

心筋梗塞

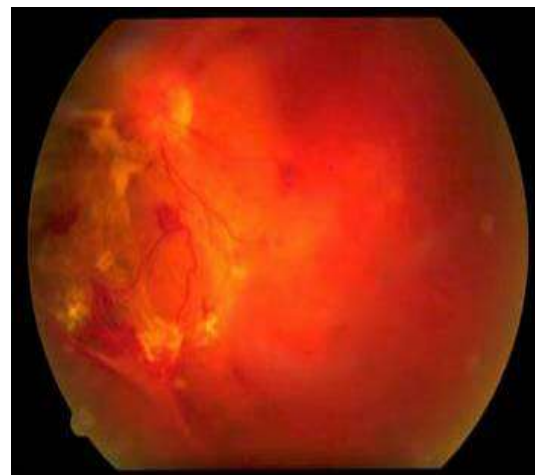
糖尿病は動脈硬化を進行させ、
心筋梗塞や脳卒中を引き起こ
します。

糖尿病は自覚症状がないまま進
行し、血糖値が高い状態が長年続
くことによって、さまざまな合併
症を引き起こします。

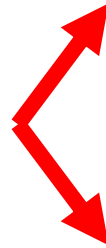
糖尿病・メタボリックシンドロームと合併症・動脈硬化症の関係



糖尿病性網膜症



糖尿病性神經症

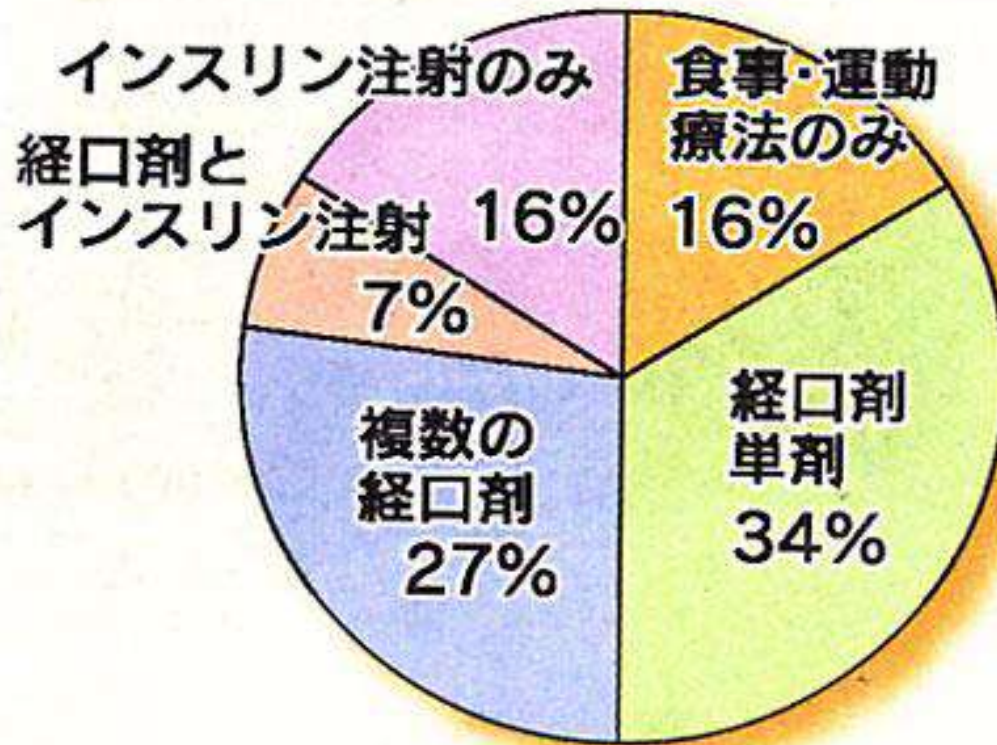


糖尿病の治療は？



**糖尿病の治療は、食事療法・運動療法・薬物療法
の三つ巴の治療が重要**

2型糖尿病患者の治療法

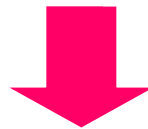


富山医科大学第1内科小林教授らの調査

治療法に関わらず、HbA1cを6.5%未満にすることが必要

Sick dayとは？

発熱、嘔吐、下痢、腹痛などが持続し、体調不良



高血糖



昏睡

食事が取れない
嘔吐、下痢が持続



低血糖



低血糖発作

Sick day時の対処法

食事は？

- 糖分と水分をとるようにする

お粥、うどん、味噌汁、スープ、お茶、果汁、スポーツ飲料

糖尿病内服薬は？

- 食事が半分程度

SU剤(ダオニール、アマリール、グリミクロン)は、1/2にする。
他の内服薬は中止。

- 食事が半分もたべられない

糖尿病内服薬は中止

インスリンは？

- 自己血糖測定値をみながら、インスリン注射単位数を増減させる

低血糖とは？

低血糖の症状

血糖値(mg/dL)

70 空腹感、あくび、悪心

50 無気力、倦怠感
計算力減退

40 発汗(冷汗)、動悸(頻脈)
ふるえ、顔面蒼白、紅潮

30 意識消失、異常行動

20 けいれん、昏睡

10



低血糖症状の覚え方

低血糖のはひふへほ

はらがへり

ひや汗

ふるえは低血糖

へんにドキドキ

ほうちで昏睡

低血糖の対処法

- ブドウ糖(10g)
- 砂糖(10-20g)
- お茶以外の清涼飲料水(150-200ml)
- 牛乳(150-200ml)