

# こもれび

仙台社会保険病院 健康管理センター

平成 20 年 7 月発行 第 17 号

仙台市青葉区堤町 3 - 16 - 1

電話 022(275)3111 FAX 022(234)4105

健康の話

## 気になる！糖尿病のお話

平成 20 年度から、いわゆる「メタボ健診」が始まりました。日本では現在、糖尿病予備軍が約 1600 万人以上いるとされ、糖尿病になる人は増加する一方です。糖尿病は血糖のコントロールは可能ですが、一度発症すると完治は難しく、重大な合併症を引き起こす怖い病気です。

## なぜ血糖値が高い状態が続くと怖いのか？

健康診断で「血糖値が高いので精密検査を受けてください」と言われても、自覚症状がないから大丈夫、と思って放っていませんか？糖尿病は自覚症状がないまま静かに進行する病気です。血糖値が高い状態が続くと、血糖を調節するインスリンの働きが悪くなり、全身の血管壁に大きな負担をかけ続け、合併症を引き起こします。

### 三大合併症

失明

透析

手足の感覚マヒ



**透析患者の年間医療費は、一人当たり500万円もかかります！！**

その他にも...脳梗塞、心筋梗塞、高血圧、足の壊疽などが起こりやすくなります。

**今日から始める健康生活！ ～糖尿病にならないために一歩手前で引き返す生活習慣～**

基本は食事...規則正しく、3食バランスよく食べ、ゆっくり腹八分目を心がけましょう！

肉の脂は糖尿病の強敵です。就寝前 3 時間までに食事を済ませましょう。

アルコールは適量を。1日1合の飲酒で危険域です！

運動も取り入れる...1日6000歩以上を目標に、できるだけ全身を動かしましょう！

ストレス解消に努めよう！睡眠は十分にとりましょう！

禁煙のすすめ。ニコチンパッチやニコチンガム、禁煙外来受診を取り入れてぜひ禁煙を。

血糖が高いと言われたら、放置せず必ず受診しましょう！

**自覚症状がなくても主治医を決めて定期検査を受けましょう！**



皆さん、健康診断は受けていますか？

自分の健康は自分で守りましょう！！ そのためには、まず健康診断を受けることが大切です。

当院の健康管理センターでは、随時健康診断を受付しています。

お問い合わせ、申し込みは健康管理センター事務室まで・・・

仙台社会保険病院 健康管理センター 事務室

022-275-3111 内線270・295（午後1時から4時までお願いします）