

# 知らない間に し の び よ る 糖尿病合併症

## 糖尿病ってどんな病気？

糖尿病は、生活習慣や遺伝的な体質が原因で血糖値が高くなり、全身に影響を及ぼす病気です。

血糖値とは、血液の中の糖分(ブドウ糖)の濃度(濃さ)のこと。健康な人の場合、食後の血糖値の上限は140mg/dLぐらいで、これよりも高い状態を「高血糖」といいます。

この高血糖が続いている状態が、糖尿病です。

## 糖尿病を放置すると…

糖尿病の初期は自覚症状がほとんどありません。

糖尿病を治療しないで放置したり、治療や生活改善が不十分な場合、眼・腎臓・神経などの細い血管や脳・心臓などの太い血管が動脈硬化をおこし、神経障害、網膜症、腎症、足病変といった合併症を引き起こします。

## 糖尿病を重症化させないために

糖尿病にかかっても、治療の継続や生活習慣の改善により血糖を良好に維持することで合併症を防ぐことができます。

### 糖尿病治療の3つの柱

食事療法

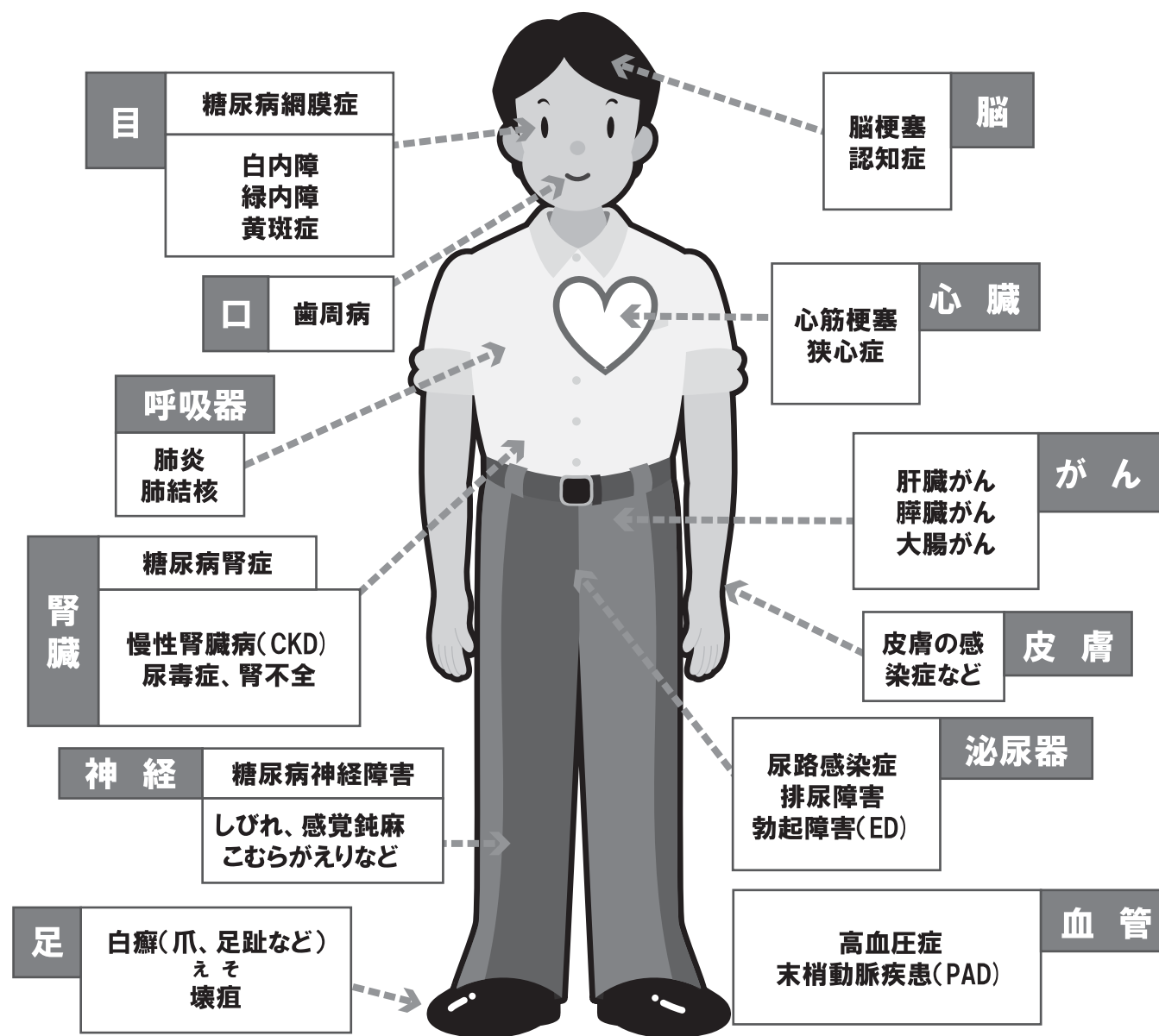
+

運動療法

+

薬物療法

## 糖尿病の合併症は全身に及びます



1に予防、2に健診、早めの治療で糖尿病・合併症から身体をまもりましょう