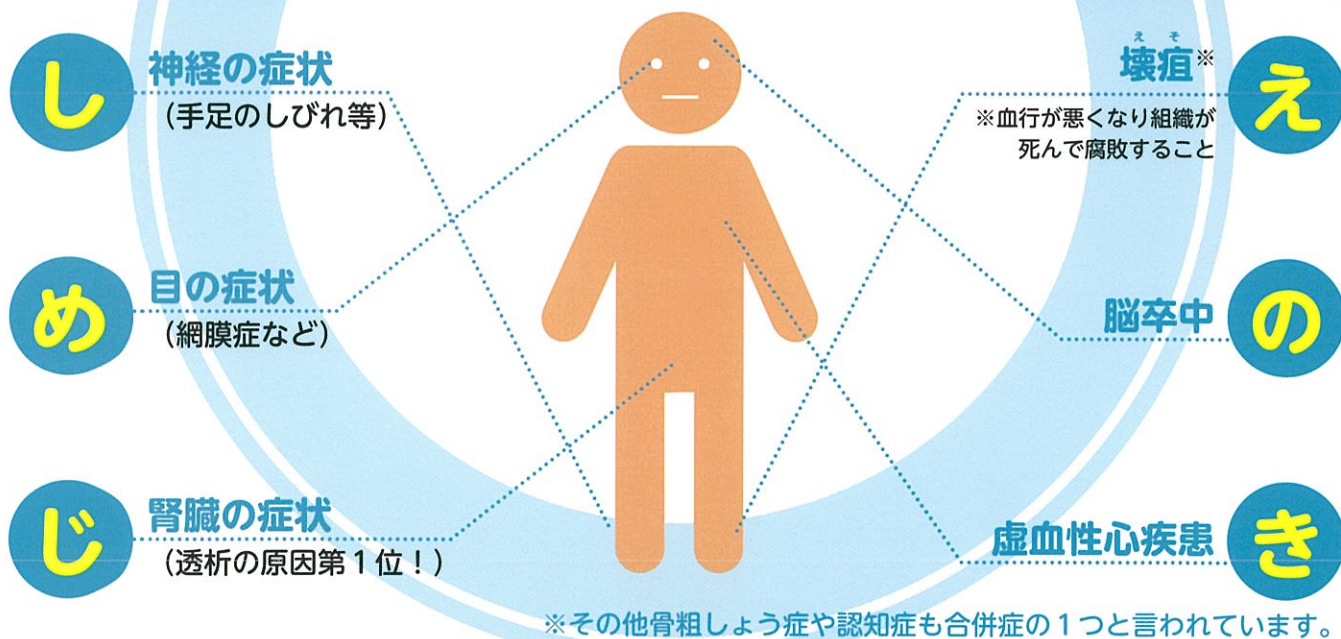


# 糖尿病と診断されたら…

## 定期的な受診と生活習慣の見直しが必要ですよ！

症状がないからと、糖尿病を放っておくと**重大な合併症**を引き起こします

合併症の頭文字をとって**しめじとえのき**と覚えましょう！



〈ブルーサークルについて〉2006年に国連で「糖尿病は世界的な脅威であり、実効的な対策が必要だ」と採択されたのをきっかけにブルーサークルは糖尿病のシンボルに掲げられました。

## 合併症を予防するために

- 1 自己判断で治療を中断しない
- 2 主治医の指示に基づいた食事と運動を実践
- 3 定期的に歯科や眼科も受診する
- 4 医療機関を受診するときは、必ず糖尿病手帳を持参し、提示する

※手帳はかかりつけ医または薬局でもらうことができます。

※地域によっては独自の手帳もあるため名称・デザイン等異なる場合があります。まずはかかりつけ医にお尋ねください。

発行者：公益社団法人  
日本糖尿病協会



**歯周病も糖尿病と関係の深い病気とされています。**

糖尿病のある方は歯周病が重症化しやすくなります。また、歯周病は糖尿病を悪化させます。かかりつけ歯科医をもち、定期的に歯科を受診しましょう。