

Q.糖尿病とはどのような病気？



A.血糖値を下げる**インスリン**がうまく働かなくなり、
慢性的に血糖値が高くなる病気です。

インスリン・・・膵臓から分泌されるホルモンです。肝臓、筋肉、脂肪細胞などに働き、ブドウ糖を血液中から細胞内にとりこみ、血糖値を低下させます。

☞**インスリンの作用が不足すると・・・**

ブドウ糖を利用できなくなり、血液中のブドウ糖濃度（血糖値）が高くなります。これを高血糖といいます。

◆1型糖尿病

インスリンを合成・分泌する膵臓のβ細胞が破壊され、インスリン分泌が消失することが主要な原因です。

インスリン注射が必要となります。

【食事療法のポイント】

バランスのとれた食事をしましょう。

◇2型糖尿病

膵臓のβ細胞からのインスリン分泌の低下や、過食、運動不足、肥満、ストレスや加齢などによってインスリンの働きが妨げられることにより発症します。治療の重要なポイントは、過食をしないこと、適度な運動をすること、適正体重を維持することです。

【食事療法のポイント】

適正なエネルギー量の食事を守ることが大切です。



糖尿病の合併症

①網膜症 ②腎症 ③神経障害

糖尿病の治療は、合併症を予防するために高血糖を是正すること。

つまり**血糖コントロールが治療の基本**です。

糖尿病治療の方法

A 薬物療法

B 運動療法

C 食事療法



＜食事療法の基本＞

- ・適切なエネルギー摂取、炭水化物・たんぱく質・脂質を適正な配分でとること。
- ・食事の時間を規則的にすること。