



何をすればいいの！？日常生活の**注意点**！

12月に入り肌寒い日が続きますが、皆様いかがお過ごしでしょうか？今回は糖尿病の中でも特に「**今からでも遅くない！糖尿病にならないための**予防**！**」についてお伝えします！

理学療法士が「疾患の基礎」、「症状」、「予防」、「アプローチ内容」をご紹介しますと思います。



1. 糖尿病とは

糖尿病は、血糖値（血液中の糖の濃度）が慢性的に高くなる病気です。血糖値を下げるためにはインスリンというホルモンが必要です。原因によって、1型・2型・その他・妊娠糖尿病の4つに分類され、約95%が2型糖尿病です。

1型糖尿病

インスリンがすい臓でほとんどつくられなくなるために発症します。



2型糖尿病

インスリンの量が少なかったり、インスリンが効きにくい状態（インスリン抵抗性）になるために発症します。



2. 症状

主な症状

- 身体が疲れやすい
- よくのどが渇く
- 頻尿
- 食べていても体重が減る



合併症として起こる症状

- 目がかすむ、見えにくい
- 手足の感覚が低下、またはしびれる
- 手足がむくむ
- 立ちくらみがする



3. 予防

2型糖尿病は、生活習慣病の一つであり、その発症には、**食生活の欧米化・運動不足などの生活習慣が大きく関わっています**。糖尿病の発症を遅らせれば遅らせただけ、糖尿病の合併症を抑制したり、心血管疾患のリスクが低減できます。

糖尿病予防のためには、**生活習慣の改善（運動、食事、禁煙）が必要です**。

バランスの良い食生活を心がけ、若い頃から体重が増えた方、肥満の方は減量しましょう。



4. アプローチ内容

運動をすると、血液中のブドウ糖が筋肉に取り込まれやすくなり、血糖値が下がります。

糖尿病には、有酸素運動と筋力トレーニングどちらも良いと言われています。



もし担当ご利用者様やそのご家族様などでお困りの声がありましたら、是非ご相談下さい！

今回は引き続き**糖尿病**についてお伝えしますので、是非楽しみに！！