

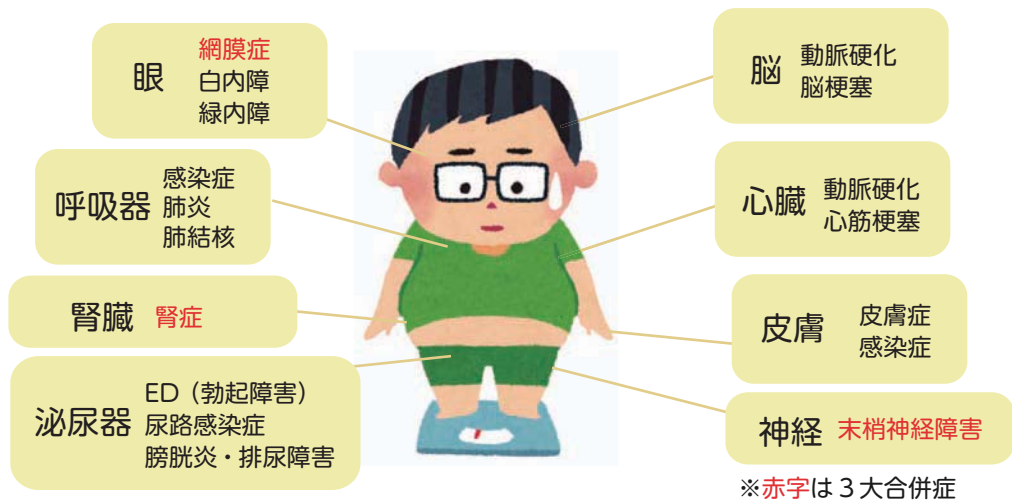
# 糖尿病はなぜこわい??

～サイレント・キラー～



糖尿病は、血糖値が上昇し全身の至るところに障害をきたす疾患です。初期症状に乏しく、健康診断で初めて気づくことも少なくありません。気づかないうちに病状が進行しているケースも多いことから「**サイレント・キラー**」とも呼ばれています。糖尿病で怖いのは**合併症**です！高血糖により**血管がボロボロ**になることで全身の合併症を引き起こします。

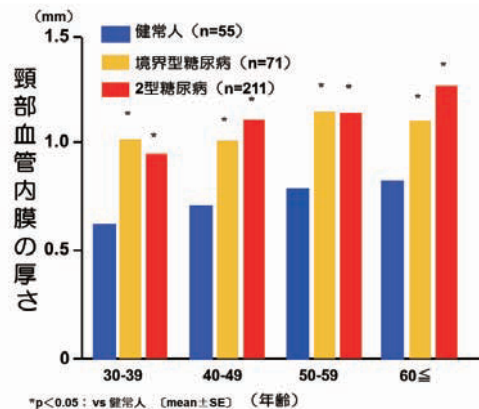
## 糖尿病の合併症



## 境界型から動脈硬化は始まっている!!

右の図では、黄色の境界型糖尿病の方が、赤色の糖尿病の人と同じくらい血管の壁が厚くなり、動脈硬化が進んでいる事がわかります。

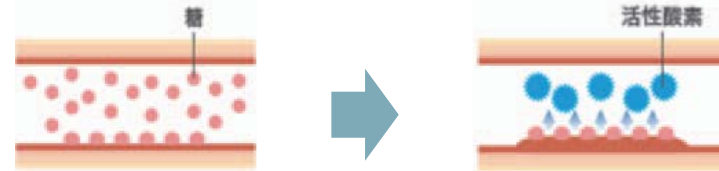
異常が出始めた早期から改善することが重要!



## 高血糖はなぜ血管がボロボロになるの?

— 血管障害の原因のひとつをご紹介 —

- ① 過剰に糖分が増え、砂糖水のようにドロドロになった血液が血管の壁にベっとり張り付く
- ② 血管の壁に張り付いた血液内の糖分と血管壁のタンパク質が化学反応を起こし活性酸素が出現



- ③ 活性酸素の強力な酸化作用で血管壁を傷つける
- ④ 傷ついた血管を修復しようと血小板 (血液を固める物質) が集まる



- ⑤ 血小板が集まることで血管の壁が次第に厚くなる。血管内が狭くなり血液が流れにくくなる

**動脈硬化**

## 糖尿病・糖尿病予備軍と診断されたら

- ① 境界型か糖尿病から動脈硬化は始まっています。自覚症状がないからと放置しない!
- ② 定期的な健診受診 or かかりつけでのフォローを。
- ③ 食生活・運動習慣の見直しをしましょう。
- ④ 適切な血糖コントロールが合併症予防の鍵です! 主治医の指示により内服治療を行いましょう。



済生会熊本病院 予防医療センターでは、健康・からだづくりに役立つ情報をホームページで発信しています [http://www.sk-kenshin.jp/health\\_promotion/club\\_magazine.html](http://www.sk-kenshin.jp/health_promotion/club_magazine.html)

