糖尿病教室だより　11月号



2026年11発行

糖尿病教室を開催しました！

今年は１２名の参加がありました。健診で血糖値が高いと言われたら！糖尿病のウソ？ホント！など岡田医師より講義がありました。参加者の方からは、普段感じている疑問点など活発な質疑応答がありました。健診結果を確認し必要な受診につなげましょう！

受診の目安

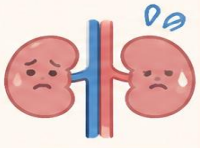
HBA1cが6.5％以上　血糖値が126ｍｇ/dℓ以上なら糖尿病を疑って受診しましょう。それより、低くても健診で受診を勧められたら受診しましょう



糖尿病の合併症は「しめじ」と「えのき」で覚えましょう

しめじ　糖尿病の三大合併症

細い血管が傷ついて起こる

- **し　神経障害**
  
  足のしびれ・感覚の低下
- **め　網膜症**
  
  視力の低下・失明
- **じ　腎症**
  
  腎機能の低下・透析が必要になることも

えのき　動脈硬化による主な合併症

太い血管が傷ついて起こる

- **え　壊疽（えそ）**
  
  足の組織が傷んで、壊死する
- **の　脳梗塞**
  
  脳の血管が詰まって、手足のまひなどが起こる
- **き　虚血性心疾患**
  
  心臓の血管が狭くなったり詰まったりして、狭心症や心筋梗塞を起こす

血糖の良いコントロールで、これらの合併症の発症・進行を防ぐことができます

今日からできること！

食事：ご飯，麺だけでなく魚、卵、野菜を一緒に！甘い飲みものは回数を見直す！
　　食事は減らしすぎず、多過ぎず！

運動：体を動かす！買い物や散歩で少し歩く。時々立ち上がる。体力や持病に合わせ無理なく続けましょう。

生活の中でできること　ひとつ始めましょう





一志病院糖尿病対策チーム会発行