

糖尿病と合併症 について



ピー・アンド・エス TOPICS



発行元：(株)ピー・アンド・エス
<http://www.pands.jp>

参考文献のご提供はお断りして
おりますのでご了承ください。



ご自由にお持ち帰りください

糖尿病とは、インスリンの作用不足などにより、血糖(血液中のブドウ糖)が体内でうまく利用できず、血糖値が高くなる病気です。高血糖の状態が続くと、体は様々なダメージを受けて、その結果合併症を引き起こしてしまう場合があります。

..... **高血糖が続くことによって起こる様々な合併症**

網膜症

網膜の毛細血管に起こる障害

進行すれば失明の原因になります。

神経障害

神経の働きに起こる障害

末梢神経障害：足のしびれ・冷え・つり

自律神経障害：立ちくらみ・排尿障害・便秘・下痢・勃起障害

足部：足の感覚の低下・足潰瘍・足壊瘍



腎症

糸球体(腎臓内部にある毛細血管の集まり)に起こる障害

血液中に不純物が溜まり、悪化すると透析治療が必要になります。新規に人工透析を始める人の約4割は糖尿病腎症が原因です。

脳梗塞などの原因

動脈硬化が進行

高血糖状態以外にも、高血圧や脂質異常症、肥満、喫煙なども動脈硬化を進める要因になります。良好な血糖コントロールを保つとともに、血圧は「130/80mmHg未満(家庭血圧では125/75mmHg未満)」を維持するよう心がけましょう。

歯周病

歯周組織の血管がもろくなる

歯周病が進行すると、歯を支えている骨(歯槽骨)がなくなり、歯を失う原因となります。また、歯周病の炎症によって発生する化学物質は、血糖値を下げるインスリンを効きにくくしてしまいます。そのため、歯周病の治療が糖尿病の改善に繋がったという報告もあります。

..... **合併症を発症・悪化させないために**

糖尿病と診断された人は、定期的に医療機関を受診しましょう。網膜は眼科の眼底検査、歯周病は歯科医院で検査できます。かかりつけ医と相談し、適切な治療と検査を受けることが大切です。

参考：糖尿病連携手帳 公益社団法人 日本糖尿病協会



オーガニック野菜 について学ぼう！

皆さんは、道の駅やスーパーマーケットでオーガニックのコーナーを見かけたことはありますか？何となく健康や環境に良いということは分かっていても、具体的にどう良いかは答えられない方も多いのではないのでしょうか。そこで今回は、オーガニック野菜についてご紹介します。

♡ オーガニック野菜とは？

オーガニック野菜とは、化学肥料・農薬を原則使わず可能な限り環境に配慮した「有機農業」という栽培法で作られた農産物のことで、有機野菜とも呼ばれます。以下の基準をクリアすることで「有機農産物」となり、登録認証機関によって検査及び認証された事業者のみが「有機JASマーク」を表示して「有機野菜」や「オーガニック野菜」として販売することができるのです。



認証基準

- 化学的に合成された肥料及び農薬を使用しないこと
- 遺伝子組み換え技術を利用しないこと
- 農業生産に由来する環境への負担を出来る限り低減した方法を用いて行うこと

かつては有機肥料(生ごみなど)で栽培された野菜全般がオーガニック野菜と呼ばれ、その定義は曖昧でしたが、2001年に施行された「有機JAS制度」により明確な基準が定められました。

♡ 有機農業は環境に優しい！

オーガニック野菜(有機野菜)は、土壌に生息する微生物や自然界の多様な動植物の命を守り、生態系バランスを崩さないことを大前提とした方法で栽培されています。そのため土壌や大気、河川、海洋の汚染を減らすことが可能だと言われています。近年メディアでよく取り上げられるSDGs(持続可能な開発目標)の達成へも、有機農業は重要な位置づけにあるとされています。これからお買い物の際には、オーガニック野菜を選んでみてはいかがでしょうか？



出典：農林水産省ホームページ/農産「有機農業関連情報～有機農産物って何？～」/消費・安全「注目しよう！食べ物のこと」
お食事でのお悩み事は当薬局グループの栄養士がお受けします。スタッフにお気軽にご相談ください。