

糖尿病の話し(1)

お約束どおり今回からは糖尿病のお話をします。皆さんの周りにも糖尿病の人がいらっしゃるのではないのでしょうか？

糖尿病は高血圧と同じようにありふれた病気です。でも、ありふれた病気である割に理解されていない面があります。この連載では糖尿病というのがどういう病気か？という基本のお話から初めて、実際の治療のお話まで進めたいと思います。



1) 血糖って何でしょう

食べ物や飲み物が消化してブドウ糖というものが作られます。ブドウ糖は体を動かすエネルギー源になります。人間の体が自動車ならブドウ糖はガソリンです。糖尿病という時の「糖」はこの「ブドウ糖」のことです。糖尿病になるとこのブドウ糖をちょうど良い具合に調節できなくなって、血液の中でとても濃くなってしまいます。インスリンというホルモンが足りなくなったり、うまく細胞に作用できなくなるとこういうことが起こります。

2) インスリンは何をしているのでしょうか

インスリンは体の中でただひとつ血糖を下げるホルモンです。食事の後に血糖が上がらないように調節する作用があります。その他に、血液の中のブドウ糖を体の細胞に取り込ませてエネルギーとして使わせたり、蓄えさせる働きもあります。



3) 糖尿病の種類

大きく分けて1型と2型があります。1型はインスリンを作るすい臓の細胞が壊れてほとんどインスリンが出ない状態です。子供のうちに発病することが多く、インスリンを使わないと治療ができません。おとなの糖尿病のほとんどは2型の方で、インスリンの出が悪くなったり、肝臓や筋肉などがインスリンに鈍感になって起こります。糖尿病の95%は2型のほうです。

4) 糖尿病の症状って？

軽い人はまったく症状がありません。症状がないから検査をしない限り自分が糖尿病だと分かりません。ある程度悪くなって、血糖値が極端に高くなると、余分な糖を尿にたくさん捨てるようになります。このとき糖分と一緒に水分がたくさん出るようになります。体の水分がどんどん失われるので喉が乾いて、水をたくさん飲むようになります。これが典型的な糖尿病の症状である口渇・多飲・多尿です。

5) 血糖が高いままだとどうなる？

合併症が出てしまいます。合併症というのはその病気が元でいろいろな内蔵に不具合を起こすことです。糖尿病には大きく分けて3つの合併症があります。

- ①糖尿病性網膜症：視力が落ちます。失明することもある。
- ②糖尿病性腎症：進むと腎不全になって透析が必要になります。
- ③糖尿病性神経障害：足がしびれたり痛んだり。

その他にも動脈硬化症が進むことで脳梗塞や心筋梗塞が起こりやすくなったり、足の血行が悪くなったりします。免疫力が悪くなっていろいろな感染症にかかりやすくなったり、治りが悪くなったりします。

今回はこの辺でおわります。インスリンとかブドウ糖とか今回は少し難しかったかもしれませんが。次回は検査の話を中心にお話します。



NPT再検討会議代表派遣カンパにご協力いただきましてありがとうございました

「つくろう核なき世界 語り継ごう平和を」をスローガンに東京ほくとの代表団3人は、無事、ニューヨークへ向けて出発しました。最後まで署名や募金活動にご協力いただいた組合員職員の皆様、本当にありがとうございます。組合員職員の皆様の活動のおかげで、3人をニューヨークにおくることができました。



ニ
〇
一
五
年
五
月
号

北
診
だ
よ
り

2015年5月1日

生協北診療所
「北診だより」
作成委員会発行

発行責任者
関根 覚



新入職員紹介



こんにちは。生協北診療所で事務として勤めることになりました、川上詩織です。埼玉の自宅から一時間ほどかけて通勤しています。音楽を聴いたり、本を読むことが好きで、休日は本屋や図書館に行き本や漫画を探して過ごしています。4月から新社会人として働き始めて、まだ業務についていくので精いっぱいですがひとつひとつの仕事をしっかりとこなしていきたいと考えています。よろしくお願いします。

支部総会のお知らせ



北診療圏各支部の支部総会を下記要領にて開催いたします。

- | | |
|--------------------|--------------------|
| 4月22日(水) 十条西支部(終了) | 4月24日(金) 東十条支部(終了) |
| 5月8日(金) 赤羽西支部 | 5月9日(土) 王子5丁目団地支部 |
| 5月11日(月) 十条東支部 | 5月13日(火) 神谷支部 |
| 5月14日(木) 神谷堀支部 | |

できるだけ幅広い方々にご参加いただき、交流をはかりいろいろと情報交換と共に親交を温めたいと考えております。各支部の組合員さんは振るってご参加ください。

北区特定健康診査

●北区国民健康保険に加入している方へ

北区特定健診が**6月1日(月)**から始まります。

40歳～74歳まで(昭和15年9月7日から昭和51年3月31日に生まれた方)の方が**6月1日(月)**から**8月31日(月)**まで。

75歳以上の方は**9月8日(月)**から**10月31日(金)**までとなります。

日頃、診療所にかかられていない方もこの機会に健診を受けましょう。

神谷堀支部企画 神谷堀健康デーのお知らせ
みんなで血管年齢調べよう!尿、塩分、大腸がんチェック、骨密度測定も実施

健康測定機器
尿チェック 無料
血圧測定、血糖測定、骨密度測定 200円(1回分)
骨密度測定 500円
組合員は検査料半額250円

あなたの骨は大丈夫?

日時:3月14日(土)10:30~12:00
場所:神谷堀公園ハイム集会所
都合のよいお時間にご参加ください

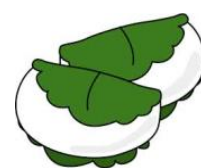
【主催】東京ほくと医療生活協同組合支部
神谷堀支部
小塚元 03-3913-4029
山田 03-3911-2574
総務部 03-3913-9100



神谷堀支部

当日の開催も大変ですが、事前にチラシをマンション全戸に配布し、健康デー開催をお知らせしています。約600戸に3〜4名で配布し当日は20名位の方に来ていただけます。中には生協に加入していない方や、外国の方もいます。これからも医療生協を知ってもらい、自分の健康を意識してもらうため続けて行きたいと思えます。

神谷堀支部では毎年3月にマンションの集会所を借り「健康デー」を行っており、歴史まだ8年目ですが毎年これを待っていてくださる方もいます。内容は尿チェック、血圧測定、体脂肪測定、血管年齢、骨密度、生活習慣チェック、そして便潜血チェックも持参した方には潜血反応を行っています。これだけの内容を行うには支部運営委員さんだけでは人手が足りず、地域の組合員さん病院の検査技師さんにも声を掛け参加していただき10名位の方に集まっていただけます。



北診だよりをホームページで読もう!

実はこの北診だよりは毎月カラーで発行されているのを御存じですか
インターネットをご覧になれる方は、下記の東京ほくと医療生活協同組合のホームページにいくとカラーでご覧になれます。

<http://www.t-hokuto.coop/> ⇨ 生協北診療所 ⇨ 北診療所ニュース

