



# オンライン亀田糖尿病教室 二〇二〇年十一月号 vol.2

質問：糖尿病にはどんな合併症があるのですか？  
答え：「しめじ」と「う」

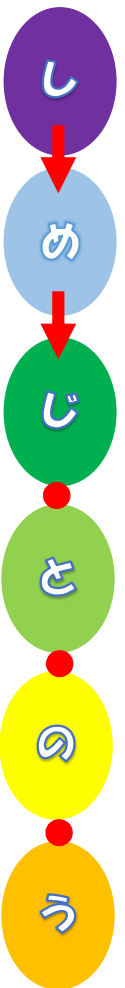
一般的な合併症は、

「し・め・じ」です。

し（神経障害） ↓め（網膜症） ↓じ（腎症：尿に蛋白がもれる）の順番に発症し、

これを糖尿病の「3大合併症」といいます。

そのほかに人工透析が必要になることや、心筋梗塞・脳梗塞があります。

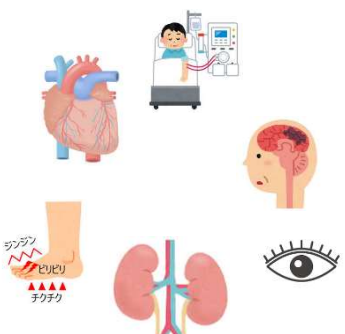


『神経 ↓ 目 ↓ 腎 透析 心筋梗塞と脳梗塞』

「わかりやすい対策法は？」

ま ごと わ や さ し こ こ + か な？ うん！

めだ 7%



予防するためには、血糖値を上げないことです。

まずは、栄養バランスのよい食事と食後の運動を心がけましょう。

まめ、ごま、わかめ（おすすめはひじき）、やさしい、さかな（おすすめは青魚）、しいたけ『ま

いも、こめ、こんにゃく、カルシウム（よくかむ）、

な（7）（ヘモグロビンエーワンシー：HbA1c 7%未満※75歳以上の方はこの限りではありません）を

目指して、食後に家事や散歩、体操などの運動習慣を身につけましょう。

「からだを動かしていますか？」

「エレベーターを階段に」、「掃除機をモップに」、「洗濯物の乾燥機を手干しに」、

『まとも買いではなくこまめに買い物に』など・・・

めんどくさいを積極的に!!あと5分、達成したらそれを1日5セット、体を動かしましょう。

こうした工夫は、社会的な問題となっている「糖尿病の発症予防および合併症予防」にもつながり

ます。（※世界で4億6000万人、日本でも予備軍を入れると10人に1人といわれる命を救えるかもしれません）



医療法人亀田病院 糖尿病代謝・甲状腺内科・循環器内科

日本内分泌代謝内科専門医、日本糖尿病学会専門医、日本糖尿病協会療養指導医

日本内科学会認定医、心臓リハビリテーション指導士、医学博士

桑原 一宏  
白川 亮介

