

Q8.血糖値が高いときには、どうしたらいいの？

A8.

糖尿病は、膵臓でつくられるインスリンが不足したり、からだの細胞がインスリンをうまく使えなかったりするために、血液中のブドウ糖濃度が異常に高くなる病気です。

「高血糖＝糖尿病」というわけではありません。肝臓やすい臓の病気でも血糖値は上昇しますし、まれには尿中に糖が排泄される腎性糖尿という病気もあります。

しかし、高血糖といわれても、自覚症状がないためか放っておく人も多いようです。糖尿病が進行すると、様々な合併症を引き起こします。いずれにしても精密検査を受けましょう。

糖尿病と診断されたら自分をコントロール！！

糖尿病にはいろいろなタイプがあり治療法が異なるので、受診してきちんとした診断をしてもらいましょう。治療は食事療法と運動療法が基本です。さらに薬物療法（内服薬やインスリン注射）を併用する場合があります。

食事療法は1日30品目、糖質は砂糖類が少なく食物繊維が多いもの、脂質は少なめで魚油、植物油を1:1、エネルギー摂取量を守るなどの注意点があります。保健師や栄養士の栄養指導も受けると良いでしょう。

運動療法は、医師の指示に従って行い、簡単にどこでもできる運動を毎日続けることが大切です。