



糖尿病とは？

インスリンの作用不足により、血糖値が慢性的に高くなる病気です。
放置すると多くの合併症を引き起こします。

空腹時血糖値が126mg/dL以上かつHbA1cが6.5mg/dL以上で糖尿病と診断されます。または、随時血糖値や負荷試験で糖尿病の診断を行います。

糖尿病は“**沈黙の病気**”。気づかぬうちに進行し失明、腎不全、心筋梗塞、脳卒中などの合併症につながります。

主な症状

※初期は無症状のことも多いです。

- ・のどが渇く
- ・尿の量が多い、回数が増える
- ・体重が減る ・疲れやすい
- ・傷が治りにくい

原因

- ・食べすぎ（特に糖質）
- ・運動不足 ・肥満
- ・遺伝的要因 ・加齢
- ・ストレス

検査

糖尿病の診断は、血糖値やHbA1cの数値に基づき、原則として2回以上の検査で「糖尿病型」を確認します。

気になる方は積極的に病院を受診して検査を受けましょう。

治療について

- 食事療法** ▶ 適切なカロリー・バランスの取れた食事
- 運動療法** ▶ 有酸素運動や筋トレを習慣化
- 薬物療法** ▶ 経口血糖降下薬やインスリン注射など、血糖値、HbA1cの目標管理



脳卒中・心臓病等総合支援センターおよび脳卒中・心臓病等相談支援窓口では脳卒中や心臓病についてのお悩みの相談に乗っています。
お気軽にお越しいただくか、メール、電話などでお問い合わせいただけましたら幸いです。

e-mail: sc-shien@kufm.kagoshima-u.ac.jp 電話番号：099-275-6895