

●糖尿病 その3

今回は糖尿病で起きる不都合（合併症）についてお話をします。

糖尿病になるとどのような不都合があるのでしょうか。前回、血糖値が上がってもあまり症状がないとお話ししました。血糖値が上がって起きる症状には「口渴」「多飲」「多尿」「全身倦怠」などがあります。ただ夏暑ければあるいは、冬乾燥すれば喉は渴きます。水分を多くとれば多尿も起きるでしょう。忙しく体を動かせば疲れ（全身倦怠）ます。不都合を感じないと（我慢できると）そのまま時間がたち、糖尿病になっても何年もたっているということもあります。糖尿病にいつからなっているか分からない場合も多々あり毎年検診を受けることが大事になります。

糖尿病の合併症は血糖値が上がって代謝失調を起こす急性合併症と、時間がたつて起きてくる慢性合併症に分けられます。まず急性合併症ですが、血糖値が上がります。糖尿病がエネルギーに変えられなくなっている状態です。糖尿病性ケトアシドーシス、高血糖高浸透圧症候群がありますが、この状態では意識障害を起こして入院治療が必要で、場合によっては命にかかわります。

慢性合併症は血糖値が上昇した状態が持続することで起こってくる状態ですが、高血圧や、脂質異常も関連して病態が進行していきます。糖尿病網膜症、糖尿病腎症、糖尿病神経障害、動脈硬化性疾患（心筋梗塞や脳梗塞、慢性閉塞性動脈硬化症）、糖尿病足病変、手病変、歯周病、認知症など多種多様な全身に異常が起こってきます。いずれも糖尿病の治療は基本ですが、同時に生じた合併症に応じた治療が必要になります。眼科や整形外科、神経内科、歯科など複数科の受診が必要となります。慢性合併症を生じてくるといういろいろな症状を生じ生活に支障を来していきます。網膜症は失明する原因の1位です。腎症を生じると最終的には腎不全となり透析が必要になります。

糖尿病の治療は、急性合併症はもちろんです。慢性合併症を生じないように、生じて進行を遅らせるために必要なのです。不都合を感じないように生活できることが重要です。

【岩国市医師会】

食推さんの

食べてみんな
おいしいけえ！



体の中からあったまろう

鮭とダイコンの和風スープ

材料（4人分）

- ・ダイコン…1/2本
- ・生鮭…3切れ
- ・塩…小さじ1/4
- ・バター…10g
- ・小麦粉（薄力粉）…大さじ2
- ・水…400ml
- ・顆粒だし…小さじ1
- ・牛乳…400ml
- ・味噌…大さじ1
- ・ブロッコリー…40g

●エネルギー 229kcal/人 ●塩分 1.3g/人

作り方

- ①ダイコンは大きめの乱切りにし、水から15分下ゆです。鮭は塩をふり、少しおいて水気を取り、1切れを3～4つにそぎ切りにする。ブロッコリーは、小房に分けてゆでしておく。
- ②厚めの鍋にバターを溶かし、鮭を両面焼き、一度取り出す。
- ③②の鍋に①のダイコンを入れて炒め、小麦粉をふ

り入れる。水、顆粒だしを加えてあくを取りながら、ダイコンが軟らかくなるまで煮て鮭を戻す。

- ④③に牛乳を加え、味噌を溶き入れて、ひと煮立ちさせ火を止める。
- ⑤④とブロッコリーを器に盛り付ける。

レシピ提供：岩国市食生活改善推進協議会