



No.103

私たちの身体がいかに精密にできているかが分かる。

—— 糖尿病にもいろいろあると聞くが。

籾宮 糖尿病には、感染

などのあとに、ある日突然

発症する1型と、肥満など

から徐々に発症する2型が

人々が糖尿病のために失明し

併症がどの程度防げるか

は、食事と運動

などの生活療法をいかに

うまく行うか

にかかっているといえる。

2009年には、

1万6千人以上が糖尿病に

なる前に、あるいは糖尿病

予備軍と言われる段階から

合併症、障害などは、(こうそく)や心筋梗塞の

頻度も増えてしまう。

籾宮 糖尿病は、自覚症

状がないまま、神経障害・

眼底出血や腎臓の障害が徐

々に進み、5~十数年して

からさまざまな症状が出現

する。日本では、毎年3千

人か糖尿病のために失明し

併症がどの程度防げるか

は、食事と運動

などの生活療法をいかに

うまく行うか

にかかっているといえる。

2009年には、

1万6千人以上が糖尿病に

尿病であっても、よいコン

トロール状態を維持する

と、数十年後にも、合併症

の進行が遅いことが明らか

になっている(遺産効果)。

—— 何か取り組んでいる

ことは。

籾宮 県全体で、糖尿病

を予防・治療し、慢性腎臓

病を減らしたい。医療者全

体でその予防と治療をサポ

ートする「千葉県版糖尿病

療養指導士」の認定を計画

している。せっかく持って

生まれたすばらしい身体を

いつまでも元気に保てるよ

う、皆で協力しあおう!

籾宮 糖尿病は、自覚症

状がないまま、神経障害・

眼底出血や腎臓の障害が徐

々に進み、5~十数年して

からさまざまな症状が出現

する。日本では、毎年3千

人か糖尿病のために失明し

併症がどの程度防げるか

は、食事と運動

などの生活療法をいかに

うまく行うか

にかかっているといえる。

2009年には、

1万6千人以上が糖尿病に

なる前に、あるいは糖尿病



千葉県医師会理事
籾宮 正樹氏

値は。
—— 糖尿病の目安、基準

は、70~109mg/dlと

されており、126mg/dl

を越えると糖

尿病と診断さ

れる。でもコ

ーヒーカップ

(約200ml)の水にペッ

ある。日本人を含めてアジ

ア人は、さほど太らなくて

したとすると、その濃度は、

2500mg/dlとなる。こ

糖尿病防止に食事と運動

うまく行うか

にかかっているといえる。

2009年には、

1万6千人以上が糖尿病に

なる前に、あるいは糖尿病

予備軍と言われる段階から

うまく行うか

にかかっているといえる。

2009年には、

1万6千人以上が糖尿病に

なる前に、あるいは糖尿病

予備軍と言われる段階から

うまく行うか