

糖尿病とは？

- * 食べ物、体の中で糖分（グルコースとも呼ばれる。）が変わります。
- * この糖分は、血液により体中に運ばれます。インシュリン（ホルモンの一種）がこの糖分を体を機能させるエネルギーに変えます。
- * 糖尿病にかかると、体は少量しか、またはまったくインシュリンを作らなくなります。それが理由で、必要としている部分に糖分が届けられない場合もあります。
- * 体はエネルギーを得られず、血糖値が高すぎる状態になります。
- * 高い血糖値は、心臓や腎臓の問題を引き起こすだけでなく、失明、脳卒中、足や脚を失うなどの結果や、死をもたらすことにもなります。

よいニュース...糖尿病はコントロールできます。

食事や運動量に気を付け、薬を賢く使用し、血糖値を定期的にチェックするようになしましょう。

糖尿病の種類

- タイプ1：体がインシュリンをまったく作らない状態です。タイプ1の糖尿病にかかっている人は、生きていくために毎日インシュリンを注射しなければなりません。
- タイプ2：体が十分な量のインシュリンを作らない、またはインシュリンを有効に使わない状態です。糖尿病にかかっているほとんどの人がこのタイプにかかっています。
- 何割かの女性は、妊娠中に糖尿病にかかることがあります。

食事に気を付け、運動をする

- 糖尿病のための決まったダイエットはありません。医師／栄養士などと相談して、あなたのための献立を立ててください。
- 量に気を付ければ、好きな物を食べることもできます。炭水化物は血糖値を一番高くする食品です。
- 食品の栄養標示(Nutrition Facts)を参考にして下さい。食品の多くは、1サービング以上でパッケージされ、販売されています。
- 私たちの食べる物は：炭水化物（果物、野菜、パン類、ジュース、牛乳、シリアル、デザート）

脂分

- たんぱく質
コレステロール
繊維（果物、野菜、豆類、パン類、シリアル）から成り立っています。
- 1日に最低30分の運動をできるだけ毎日するようにしましょう。
 - 運動は、インシュリンがより有効的に使われるために役立ちます。また、血糖値、血圧、コレステロールを下げることも貢献します。

薬はかしく使う

- 糖尿病のある人は、薬を飲んだり、インシュリン注射を受けなければならぬ場合もあります。薬や注射は指示通りに使ってください。
- あなたの薬がどのような働きをするか、いつ薬を飲むべきか、副作用があるかなど、医師、薬剤師、または看護婦にたずねてください。
- ひどい薬の副作用や医療器具の問題は、医師、薬剤師、看護婦などに伝え、FDA（米国医薬品局）、1-800-FDA-1088まで報告してもらってください。

血糖値を測り、次の3点(ABC)について知っておきましょう。

- 血糖値、血圧、そしてコレステロールをコントロールすることは、心臓疾患や脳卒中を予防する上で重要です。
- かかりつけの医師、薬剤師または看護婦に、どの位の頻度で測ればよいかを聞いて下さい。
- 血糖値を測る一つの方法は、ホーム・テスト（自分でする血糖値測定器）を使うことです。このテストは、血糖値を測定するため、あなたの体の状態を知ることができま
- A-1-Cは、医師のオフィスやクリニックで受けられる血液検査です。これは、2-3ヶ月にわたる血糖値を測ることができ
- あなたの医師、薬剤師、看護婦に、次の3点(ABC)について相談して下さい。
- A-1-C
Blood Pressure（血圧）
Cholesterol（コレステロール）

女性と糖尿病

- 米国では、910万人の女性が糖尿病にかかっていますが、そのうちの300万人は、糖尿病にかかっていることに気がついていません。
- 糖尿病にかかっている女性には、流産が起りやすい、または何らかの障害のある赤ちゃんが生まれる確率が高くなります。
- 糖尿病にかかっている女性には、貧しい女性が多く、そのため、病気をコントロールすることがむずかしいとされています。

心臓疾患と脳卒中

- 糖尿病にかかっている女性は心臓麻痺にかかりやすく、比較的若い年齢で起きるとされています。
- 糖尿病にかかっているほとんどの人が、心臓麻痺や脳卒中を原因とし、亡くなっています。

あなたには糖尿病にかかる危険性がありますか？

- 標準体重をこえている
- 少ししか運動をしない
- 血圧が130/80より高い
- 兄弟または姉妹が糖尿病にかかっている
- 両親のどちらかが糖尿病にかかっている
- 妊娠中に糖尿病にかかったまたは9ポンド以上の赤ちゃんを生んだ
- アフリカン・アメリカン、ネイティブ・アメリカン、ヒスパニック、アジア太平洋系である

上記の質問が一つでも該当する人は、糖尿病の検査を受けてみてください。

注意信号

- 頻尿
- 喉がよく乾く
- よく空腹になる
- 物がぼやけて見える
- 減らそうとしないのに体重が減る
- 切り傷やあざが治りにくい
- 疲れやすい
- 手足がひりひり感じる、またはしびれる

タイプ2の糖尿病にかかった人は、多くの場合症状がでません。

このパンフレットは、FDA Office of Women's Health (OWH)およびNational Association of Chain Drug Stores (NACDS)、American Diabetes Association (ADA)により作成されました。OWH、NACDS、およびADAは、複製および配布に協力して下さったすべての団体に感謝します。

糖尿病に気をつけましょう

詳しいことは、
1-800-DIABETES
(1-800-342-2383)

www.fda.gov/womens
www.diabetes.org
www.nacds.org

糖尿病について

Japanese

女性の健康：自分のため、そしてあなたを必要としている人のために健康に気をつけましょう。