

＜糖尿病 3＞

(糖尿病の治療)

糖尿病は医師の指導と治療を守ればよくなります。

しかしインスリン不足の状態は加齢や永年の生活習慣

の結果起こったことが多いのでなかなか元の状態に

戻すことはできません。治療によって血糖値が正常に

なっても生活習慣しだいで血糖値が高くなるからです。

ポイントは血糖値をコントロールして健康なヒトと同じ

くらいに保つことです。

血糖コントロールの方法は食事、運動、薬の三種です。

①食事療法 ～ 一番大切です。

食事で余分なエネルギーを摂らない。食生活が乱れると

他の治療効果が半減します。

②運動療法 ～ 毎日できるものをこつこつと！

運動でカラダの中の余分なエネルギーを減らすと

血糖値が下がります。またインスリンの働きが高まり

血糖値のコントロールが良くなります。

③薬物療法 ～ 飲み薬と注射の二種類

飲み薬はインスリンをたくさん出るようにして血糖を下げ

注射はインスリンを直接体内に入れ血糖を下げます。

薬物療法は食事と運動で血糖値をコントロールできない

ときに追加して行います。