



ハロー薬局だより

3月号 糖尿病

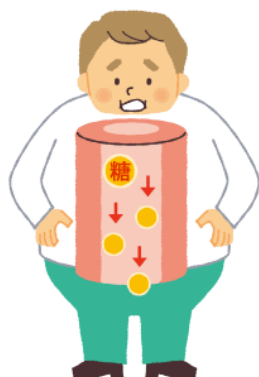
※春目前、体調はいかがでしょう？

今回は皆さんが一度は耳にしたことがある“糖尿病”についてまとめてみました。

*糖尿病とは、ストレス・肥満・運動不足・暴飲暴食などのライフスタイルの乱れが主な原因となって発症します。

インスリンの作用が十分でないためブドウ糖が有効に使われず、血糖値が高くなっている状態のことです。

※糖尿病は放置すると、全身に様々な影響が出てきます。



糖尿病は、1型糖尿病・2型糖尿病・妊娠糖尿病・その他の糖尿病に分類されます。大人になってから起こる糖尿病の大部分は、**90%**を占めている“**2型糖尿病**”です。

2型糖尿病は、インスリンの分泌がなくなったり、働きが悪くなるために起こります。

主に中高年以降に見られがちですが、若年者の発症も増加しています

*こんな自覚症状がでたら糖尿病かも...

異常な喉の渇き・体がだるい・急に痩せた・ふきでものができやすい

当てはまるものがあれば早めに病院に行きましょう！

*糖尿病は合併症にも注意が必要です。

神経障害・眼の障害・腎臓障害と、どれも危険性【大】です。

早期発見、早期治療が大切です。

☞糖尿病を予防するためのポイント☞

① 運動…1日20分以上の有酸素運動を週3回以上続ける

【ウォーキング・水泳・ジョギング・サイクリング等】

② 食事…1日350g以上の野菜を食べる、1日3回決まった時間に食事をする



◆これらに注意して糖尿病にならない健康な体を維持しましょう！

ハロー薬局 尾張店

瀬戸内市邑久町尾張1346-6

月・火・水・金 午前8:30～午後7:00

木 午前8:30～午後4:30

土 午前8:30～午後1:00

休日 日曜・祝祭日 TEL・FAX (0869)24-7796

甘いものが好きな方でも気にせず食べられる、砂糖不使用の低カロリー甘味料をハロー薬局では取り揃えておりますので、気になる方は是非どうぞ(*^^)v

