

はじめに

3

〔第1章〕 「まだ大丈夫」「今日ぐらい食事制限しなくてもいいか」……。

ちよつとした心の緩みから悪化していく「糖尿病」

ちよつとした油断が命取り。寿命を10歳縮める糖尿病の合併症 14

合併症の脅威にさらされる恐れのある人は推計2050万人 17

「尿糖が出る病気」という誤解が、糖尿病を悪化させる 21

糖尿病発症の原因の9割が自分に甘い生活習慣にある 27

2型糖尿病を発症・悪化させる5つの要因 30

糖尿病患者の死亡リスクを高めてしまう喫煙習慣 35

日本人は糖尿病を発症しやすい民族でもある 37

メタボリックシンドロームの人は糖尿病と心筋梗塞のリスクが高い 38

治療対象ではない「境界型」の人も油断禁物 40

〔第2章〕 糖尿病は「血管病」 ポロポロの血管があらゆる合併症を引き起こす

血管の劣化から始まる合併症の脅威 44

慢性合併症の大本になる「細小血管症」と「大血管症」 46

糖尿病は動脈硬化を進めてしまう 47

たとえ軽症でも、動脈硬化は進んでいる 53

今の医療では、動脈硬化を治すことはできない 55

自覚症状が出る前の治療と受診の継続が重要 57

重症化すると医療費が20倍に! 59

血糖値などに異常のあった群の43%が糖尿病に 61

〔第3章〕 【目】 かすみ目、視力低下にとどまらない。最悪のケースは失明も

日常生活に大きな支障をきたす眼に関わる合併症 64

網膜の血管が冒され、失明も 66

糖尿病の合併症には白内障や緑内障もある 72

【第4章】 【腎臓】 自覚症状がないまま悪化の一途をたどり、やがて人工透析に至る

「体内の浄化装置」が壊され命の危険に 78

糖尿病は透析が必要となる病気の第1位 80

透析患者の平均余命は健康な人より短い 82

【第5章】 【神経】 痛み、しびれ、ほてり……最終的には何も感じなくなる感覚麻痺に

神経障害の多くは末端から始まる 86

周囲に「足が臭い」と言われ…… 88

神経の感覚麻痺は「正座のしびれ」と似ている 91

【第6章】 【心臓・脳】 血液の流れが阻害されて、自覚症状のないまま心筋梗塞・脳梗塞に

心臓を栄養する血管が劣化 96

糖尿病に特に多い狭心症と心筋梗塞 98

糖尿病患者は突然死のリスクも 100

脳梗塞のリスクが2倍に 102

麻痺や認知症が残ることも 103

足にも動脈硬化が起こる 105

【第7章】 【皮膚】 治らない水虫があれば要注意。骨が見えるまで壊疽することも

免疫機能の低下が原因 108

皮膚の色が青くなったら要注意 109

感染症が血糖値を上げる「負の連鎖」 112

【第8章】 【そのほか】 急性感染症、認知症……糖尿病の合併症はまだまだある

歯、骨、内臓、脳……。全身くまなく合併症は発症する 116

急性の症状は一度血液検査を 123

糖尿病治療の目標	130
糖尿病は生活習慣病。食事療法と運動療法が治療の基本	133
2型糖尿病の治療① 食事療法	134
食事で摂る栄養素や成分の特徴と注意点	138
摂取エネルギー量（カロリー）を減らして満腹感を得る食事の工夫	144
合併している病気に応じた食事療法のポイント	151
健康食品や民間療法に頼るのは危険	154
2型糖尿病の治療② 運動療法	156
短期集中ではなく、毎日続けること	159
万歩計やスマホで目標設定&記録を	162
筋力の維持・強化も重要	163
運動療法の注意点	163
2型糖尿病の治療③ 薬物療法	165
内服薬の種類	168
注射薬による治療	173
1型糖尿病の治療	175
おわりに	182