

糖尿病

Diabetes

Diabetes is a disease in which your body cannot properly use the food you eat for energy. Your cells need energy to live and grow.

When you eat, food breaks down into a form of energy called glucose. Glucose is another word for sugar. The glucose goes into your blood and your blood sugar rises. Insulin is a hormone made by your pancreas. It helps glucose move from your blood into your cells so your body can use it for energy. People cannot live without insulin.

There are three main types of diabetes.

- In Type 1 diabetes, the pancreas makes no insulin.
- In Type 2 diabetes, the pancreas does not make enough insulin or your body is not able to use the insulin the pancreas makes.
- In gestational diabetes during pregnancy, the mother is not able to make enough insulin to cover the needs of both mother and baby.

Risk Factors for Diabetes

You are more at risk for getting diabetes if you:

- Are from a family where others have diabetes
- Are overweight
- Are over age 40
- Are inactive

糖尿病は、摂取した食物を体がエネルギーとして適切に利用することができなくなる病気です。細胞が活動し、成長するにはエネルギーが必要です。

食事をすると、食物が分解されてグルコースという形でエネルギーになります。グルコースとは糖のことです。グルコースは血液中に送られ、血糖値を上昇させます。インシュリンは膵臓で作られるホルモンの一種です。これはグルコースが血液から体の細胞への移動を助けて、それにより糖がエネルギーとして利用されます。インシュリンなしで生命を維持することはできません。

糖尿病には3種類あります。

- 1型糖尿病:膵臓がインシュリンを製造できない。
- 2型糖尿病:膵臓が十分なインシュリンを製造できないか、膵臓で作られたインシュリンを体が利用することができない。
- 妊娠性糖尿病:妊娠中に母体と胎児の両方に必要な量のインシュリンを母体で作ることができない。

糖尿病の危険因子

以下の条件に該当する場合は、糖尿病になるリスクが高まります。

- 家族に糖尿病の疾患がいる
- 肥満体である
- 40才以上
- 運動をあまりしない

- Had diabetes during pregnancy (gestational diabetes) or a baby weighing 9 pounds or 4 kilograms or more at birth
- Are of African, Asian, Latino or Pacific Islander decent
- 妊娠中に糖尿病にかかった(妊娠性糖尿病)、または赤ちゃんの出生体重が 4 kg (9 lb) 以上だった
- アフリカ系、アジア系、ラテン系または太平洋諸島系民族である。

Signs of Diabetes

- Very thirsty
- Feeling tired
- Use the toilet often to urinate
- Blurred vision
- Weight loss
- Wounds are slow to heal
- Constant hunger
- Itchy skin
- Infections
- Numbness or tingling in feet and/or hands
- Problems with sexual activity

Often people have no signs even though their blood glucose level is high. You can be checked for diabetes with a blood test.

Your Care

The goal is to keep your glucose level as near to normal as possible. Your care may include:

- Planning meals
- Testing glucose levels
- Learning signs to know when your glucose level is too low or too high
- Exercising
- Taking medicine – insulin or pills
- Keeping all appointments with your health care team
- Attending diabetes classes

糖尿病の兆候

- のどがとてもかわく
- 疲れているように感じる
- 排尿回数が多い
- 目がかすむ
- 体重の減少
- 傷が治りにくい
- 常に空腹感がある
- 皮膚のかゆみ
- 感染症
- 手足にしびれやうずく感じがある
- 性的能力に問題がある

血糖値が高くても何の症状も現れない場合があります。糖尿病は血液検査によって調べることができます。

注意

基本は血糖値を可能な限り正常なレベルに保つことです。治療方法には以下のようなものがあります:

- 食生活の管理
- 血糖値のチェック
- 血糖値が異常に下降または上昇した場合に現れる兆候に関する知識を持つ
- 運動
- インシュリンまたは錠剤の服用
- 治療の予約を必ず守る
- 糖尿病に関する講習に参加する

Talk to your doctor, nurse, dietitian, and pharmacist to learn how to manage your diabetes.

食生活の管理については、医師、看護師、栄養士または薬剤師に相談してください。