

## ● 糖尿病とは？

糖尿病はどんな病気なのか？どんな治療が必要なのか？糖尿病の基本についてお教えします。

### 糖尿病とは

膵臓から分泌されるインスリンというホルモンの働きが弱まったり不足したりすることにより、血糖（血液中のブドウ糖）が高い状態になっている病気です。

### 糖尿病の症状

症状が出ないことが多く、症状が出ている時にはかなり進行している場合が多い。

-  水を多く飲む
  -  尿の回数が多い
  -  良く食べる
  -  急に痩せる
  -  手足のしびれ
  -  疲れやすい
- など

### 糖尿病を予防する日常生活

-  食べ過ぎていませんか？
-  適度な運動をしていますか？
-  ストレス解消を心掛けていますか？
-  年に一度は健康診断を受けましょう