



2026年 2月

ライフサポートNEO

検索

発行：訪問看護ステーションきぼう / 住所：佐賀市兵庫南2丁目4番22号 / 電話：(0952) 29-2600

よく聞くけど…

糖尿病 ってどんな病気？

血液中のブドウ糖（血糖）の濃度は、膵臓から分泌されるインスリンというホルモンによって一定の範囲に保たれています。
糖尿病は、インスリンが十分に働かないために慢性的に血糖が増えてしまう病気です。

◆糖尿病の種類と特徴

	1型糖尿病	2型糖尿病
原因	膵臓でインスリンをつくる細胞が壊れてしまうため、インスリンが膵臓からほとんど出なくなり、血糖値が高くなる	生活習慣や体質の影響により、インスリンが出にくくなったり、インスリンが効きにくくなったりして血糖値が高くなる
症状	口渇・多飲・多尿など急激に症状が現れて、糖尿病になることが多い	症状が現れないこともあり、気が付かないうちに進行する
発症年齢	若年に多い（ただし何歳でも発症する）	中高年に多い
治療	インスリンの注射	食事療法・運動療法、飲み薬、場合によってはインスリンなどの注射を使う

◆予防するには

2型糖尿病の予防には、生活習慣の改善が非常に重要です。
なお、1型糖尿病が生活習慣と関係なく発症することや、2型糖尿病の発症に、体質など生活習慣以外の要因が関与していることにも留意が必要です。

バランスの取れた食事



野菜、果物、全粒穀物、魚、豆類などを中心とした食事を心がけ、糖分や脂肪分の多い食品を控えめにします。

適度な運動



週に150分以上の有酸素運動を目標に、少なくとも週3日、できれば毎日やりましょう。

体重管理



健康的な体重を維持すること、特に腹部肥満を避けることが糖尿病予防につながります。

禁煙



喫煙はインスリン抵抗性を高め、糖尿病リスクを増加させるため、禁煙をお勧めします。

参考：厚生労働省『みんなで知ろう！からだのこと』
https://www.mhlw.go.jp/stf/houdou_kouhou/kouhou_shuppan/magazine/202411_006.html

看護のことでお困りのことがあればお気軽にご相談下さい

訪問看護ステーションきぼう
0952-29-2600 緒方まで