



しゅうじつ薬局だより 第60号

就実大学薬学部附属薬局 令和8年10・11月号(秋号)

岡山市北区田益 1291-1 TEL:086-294-9100

しゅうじつ薬局



★処方せんの有効期限は発行日を含め4日以内です。当薬局は在宅介護対応薬局です。

★営業時間：平日8時半～18時。全国の医療機関の処方せんを受付いたします。

糖尿病とは

糖尿病とは、体内のインスリンが十分に働かないために、血液中を流れるブドウ糖という糖（血糖）が増えてしまう病気です。インスリンは膵臓から出るホルモンであり、血糖を一定の範囲におさめる働きを担っています。糖尿病は大きく分けて1型糖尿病、2型糖尿病、妊娠糖尿病、その他の理由によるもの（二次性糖尿病）の4つの種類に分類されます。その中でも2型糖尿病は日本の糖尿病患者の約90%を占めており、遺伝的な体質に、食べ過ぎ、運動不足、肥満、ストレスなどの生活習慣が重なって発症します。

【主なリスク因子】

- ・加齢
- ・運動不足
- ・喫煙
- ・家族歴
- ・肥満
- ・睡眠不足
- ・高血圧
- ・食生活の乱れ



【糖尿病初期症状セルフチェック】

- ・喉の渇きが強い
- ・尿の量、回数が増えた
- ・高脂血症
- ・尿のにおいが強い、白く泡立つことが増えた
- ・体重が理由なく減ってきた
- ・疲れやすく倦怠感が続く
- ・感染症を繰り返す
- ・視界がかすむことがある
- ・食後に強い眠気がある



糖尿病の三大合併症「し・め・じ」

糖尿病の三大合併症は、**神経障害**・**網膜症**・**腎症**の三つがあります。神経障害は神経の障害、網膜症は目の障害、腎症は腎臓の障害なので頭文字をとって「しめじ」と呼ばれています。

1. 神経障害（し）

主な症状は手足のしびれ、ピリピリした痛みで、感覚が鈍くなります。三大合併症の中で最も早く現れやすい症状です。足の感覚が麻痺して、怪我や火傷に気付きにくくなります。



2. 網膜症（め）

主な症状は目のかすみ、視力低下で、進行すると失明するおそれがあります。目の網膜にある細かい血管が傷ついて起こります。

3. 腎症（じ）

腎臓の細かい血管が傷ついてろ過機能が低下し、尿にタンパクがでます。進行すると浮腫みや尿毒症を起こし人工透析が必要になります。初期は、自覚症状がほとんどありません。

糖尿病の予防

糖尿病予防には、**毎日の食事と運動、定期的な検査**が大切です。

食事は3食を規則正しく、ゆっくりよく噛んで食べて、腹八分目を心がけましょう。ご飯と麺類など、主食が重なるような献立は避けましょう。また、糖分の多いお菓子や飲料などの間食も控えましょう。



運動は、無理のない範囲でウォーキングなどを行いましょう。ちょうどいいと感じる程度の運動を数分間ずつ1日合計20分程度行うことでも血糖改善につながるとされています。※運動制限がある方は医師の指示に従ってください。



糖尿病は自覚症状がほとんどないため、血液検査を定期的に行い血糖値やHbA1cなどの値を確認することも大切です。

しゅうじつ薬局情報

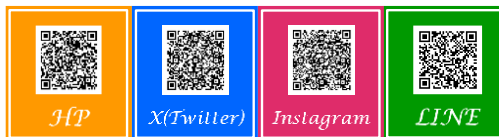
～10月・11月の輪番営業日～

10/17(土)・10/18(日)

11/7(土)・11/8(日)・11/23(月)

11/28(土)・11/29(日)

いずれも営業時間：8：30～18：00



秋の味覚クイズ

Q1. お酒を飲んだ後に食べると二日酔いを予防する効果が期待出来る食べ物は何か。

① 松茸 ② 柿 ③ サンマ

Q2. 紅葉が名前の由来になっている食べ物は何か。

① 竜田揚げ ② おでん ③ もんじゃ焼き

※このクイズは、秋の味覚クイズの答えを当てるためのクイズです。正解は、① 松茸、② 柿、③ もんじゃ焼きです。