

第133号

# まちのくすりやさん

今回のおはなし

「甘くない糖尿病」

「始めよう、骨盤底筋体操」



## 甘くない、糖尿病

糖尿病の特徴の一つに、合併症の多さがあります。心筋梗塞（しんきんこうそく）や脳梗塞（のうこうそく）をはじめとして、代表的な合併症だけでも片手で足りないほどです。糖尿病が直接の死因になることはほとんどありませんが、高をくくって治療せずに放置すれば、合併症で命を失う可能性さえあります。糖尿病は、全身の血管がボロボロになる病気です。糖分が原因で血管が傷んだりつまったりすることになり、合併症が引き起こされます。

血管が傷む理由の一つは、血液中の糖分（血糖）が、増えすぎると、糖分は血液中のたんぱく質と結合して、強い毒性を持った終末糖化産物（AED）になります。これが、血管壁の細胞を破壊する「悪者」になります。

血糖は、臓器や筋肉に取り込まれると、エネルギー源になりますが、血管内で増えすぎると、体に悪影響を与えます。血管が傷むと、動脈硬化（どうみやくこうか）が進み、血液が流れにくくなります。心臓を動かすための血管が詰まれば心筋梗塞、脳に向かう部分に異常が起こると、脳梗塞の原因になります。心筋梗塞や脳梗塞は、太い血管が詰まっておきます。これに対して、細い毛細血管がダメージを受けて起こる病気もあります。「**糖尿病網膜症**」や「**糖尿病腎症**」や「**糖尿病神経障害**」で、この3つの病気は、糖尿病の三大合併症と呼ばれています。

網膜症は目、腎症は腎臓、神経障害は手足などで起きます。血糖が過剰だという一つの原因によって、体のあちこちで不都合が出るのです。

### 糖尿病は全身の病気です。

網膜症は、網膜の血流が滞っておきます。目がかすんだり、視力が下がったりして、最悪の場合は失明します。腎症は、血液が不足して腎臓の働きが悪くなり、血液中の老廃物を排出する力が落ちます。悪化して、腎不全になると、人工透析を受けなければならなくなります。神経障害は、血流が悪くなりやすい手足に表れることが多く、痛みやしびれがでます。また、足の感覚が鈍くなって、小さな傷や細菌感染に気が付かず、壊疽（えそ）を起こして、足を切断せざるをえないこともあります。特に、足に起こる異常を足病変と呼んでいます。

#### 早期発見が大切

初期の糖尿病は、痛みなどの自覚症状がなく、沈黙の病気と呼ばれています。

静かに進行していて発見が遅れることも多いですので、ご注意ください。

# 始めよう！骨盤底筋体操

排尿に関する症状を持つ人は、成人女性の3～4人に1人、成人男性は、10人に1人いると言われています。

軽い尿もれの場合は、肛門や尿道を引き締める骨盤底筋体操を数カ月続けることで改善できます。

始めよう！

## 骨盤底筋体操

こつばんていきんたいそう



体の力を抜き、肛門とちつを引き締めゆっくり「1、2、3、4、5」と数えます。5秒間保つを5回繰り返し、これを

1セットとして、下記の姿勢で1日10セットを目安に行います。引き締める時はおなかに力を入れないようにします。効果が出るまでは1～3カ月かかります。あきらめずに続けましょう！

### 1 あおむけに寝た姿勢で

あおむけに寝て、足を肩幅に開く。ひざを少し立てて、引き締めると緩めるを繰り返します。朝晩の布団の中でやってみましょう。



### 3 机にもたれた姿勢で

足を肩幅に開いて机に手をつけ、全体重を腕に載せます。肩とおなかの力を抜いて、肛門とちつを締めます。



### 2 肘や膝をついた姿勢で

床に膝をつき、両肘から手首までをべたっと床につけ、四つんばいの状態で行います。新聞や雑誌を読みながら、絞めたり緩めたりを繰り返しましょう。



### 4 座った姿勢で緩める

足を肩幅に開き、足の裏全体を床に付けます。背中をまっすぐに伸ばし、引き締めると緩めるを繰り返します。



日本コンチネンス協会



夏になると子どもを中心に患者数が増える感染症が、「手足口病」「ヘルパンギーナ」「咽頭結膜熱（プール熱）」。“子どもの三大夏風邪”と呼ばれています。例年6月から8月にかけてそれぞれの流行がピークを迎えますので、事前の感染対策に備えましょう。

★かかりつけ薬局、かかりつけ薬剤師をもちましょう。

## （一社）浦安市薬剤師会

〒279-0004 浦安市猫実1-2-5 健康センター内

Tel 047-355-6812（月～金：10～15時）

Fax 047-355-6810

メールアドレス [toiawase@urayaku.jp](mailto:toiawase@urayaku.jp)

ホームページ <http://www.urayaku.jp/>