



## 糖尿病のしめじとえのき？！


糖尿病は、血糖値（血液中の糖の濃度）が慢性的に高くなる病気です。我が国における糖尿病患者もしくはその予備軍も含めた数は、2000万人（平成28年時点）、成人の約4人に1人の割合といわれています。


### ★糖尿病によって起こる合併症★


血糖コントロールが悪かったり、糖尿病を放置したりすると、さまざまな合併症が出現します。糖尿病の合併症「しめじ・えのき」を紹介します！


**し 神経** 手足の痺れ、感覚が鈍くなるなど 

**め 目** 網膜症（進行すると失明） 

**じ 腎** 腎症（進行すると人工透析） 

**え 壊疽** 足が腐る（進行すると切断） 

**の 脳卒中** 脳梗塞、脳出血 

**き 虚血性心疾患** 狭心症、心筋梗塞 

糖尿病による合併症を起こさない、または合併症の進行を防ぐために、適度な運動の継続とバランスのとれた食事を心がけましょう！

＜引用：理学療法ハンドブックシリーズ© 糖尿病＞