

こんな人は糖尿病に気をつけて！



- 1 運動不足である。
- 2 朝食を抜く、間食が多い、夕食が遅い、早食いである。
- 3 きのこと類・海藻・野菜・果物の摂取が少ない。
- 4 喫煙者である、禁煙して体重が増えた。
- 5 アルコール日本酒換算で平均1日2合以上呑んでいる。
- 6 最近体重が増えた。
- 7 血圧が高い。
- 8 親兄弟(姉妹)が糖尿病だ。
- 9 最近おなかがすきやすい。
- 10 最近のどが乾く。
- 11 尿が近い、夜間トイレに起きる。
- 12 最近体重が減った。



1~5は糖尿病になりやすい生活習慣を示しています。
6の体重増加は糖尿病や7の高血圧にとっても要注意で、糖尿病と高血圧は同じ人に発症する場合も多いです。
9は知らないうちに少し血糖値が高いかもしれない人の症状、
10~12はすでに糖尿病を発症し、かなり高血糖になっているかもしれない症状です。
このような場合は医療機関で血糖値の検査を受けて下さい。



財団法人 国際協力医学研究振興財団

東京都新宿区戸山1-21-13
<http://www.pimrc.or.jp/>

TEL.03-3208-5571
FAX.03-3208-5572

監修：野田光彦 国立国際医療センター 戸山病院
糖尿病・代謝症候群診療部長

厚生労働科学研究費（糖尿病戦略等研究推進事業）の補助事業により作成しました。