

# 糖尿病

## Diabetes

Diabetes is a disease in which your body cannot properly use the food you eat for energy. Your cells need energy to live and grow. When you eat, food breaks down into a form of energy called glucose. Glucose is another word for sugar. The glucose goes into your blood, and your blood sugar rises. Insulin is a hormone made by your pancreas. It helps glucose move from your blood into your cells, so your body can use it for energy. People cannot live without insulin.

### Types of Diabetes

- With type 1 diabetes, the pancreas makes no insulin.
- With type 2 diabetes, the more common type, the pancreas does not make enough insulin, or your body is not able to use the insulin the pancreas makes. Without enough insulin, the glucose stays in your blood.
- With diabetes during pregnancy, called gestational diabetes, the mother is not able to make enough insulin to cover the needs of both mother and baby.
- With prediabetes, your glucose is higher than normal, but not high enough to be called diabetes. Prediabetes raises your risk for type 2 diabetes, heart disease, and stroke. The good news is that type 2 diabetes can be prevented or delayed with lifestyle changes, such as losing weight, eating healthy food, and being active.

糖尿病は、食べたものをエネルギーとしてうまく利用できなくなる病気です。細胞が生きて成長するにはエネルギーが必要です。食事をするとき、食べ物はブドウ糖というエネルギーに分解されます。ブドウ糖は砂糖の別の言葉です。ブドウ糖が血中に入り、血糖値が上昇します。インスリンは膵臓で作られるホルモンです。ブドウ糖が血液から細胞に移動するのを助け、体がエネルギーとして利用できるようにします。人はインスリンなしでは生きられません。

### 糖尿病の種類

- 1型糖尿病になると、膵臓はインスリンを作りません。
- より一般的なタイプの2型糖尿病になると、膵臓が十分なインスリンを産生しないか、膵臓が産生するインスリンを体が使用できません。十分なインスリンがなければ、ブドウ糖は血中にとどまります。
- 妊娠糖尿病と呼ばれる妊娠中の糖尿病では、母親は母親と赤ちゃんの両方のニーズを満たすのに十分なインスリンを作ることができません。
- 前糖尿病では、血糖値は通常よりも高くなりますが、糖尿病と呼ばれるほど高くはありません。前糖尿病は、2型糖尿病、心臓病、脳卒中のリスクを高めます。幸いなことに、2型糖尿病は、減量、健康的な食事、活動的な生活などのライフスタイルの変化によって、予防または遅らせることができます。

Over time, having too much glucose in your blood can cause serious problems. It can damage your eyes, kidneys, heart, and nerves. Diabetes can also cause heart disease, stroke, poor circulation, and wounds that do not heal. When untreated and uncontrolled, these wounds could progress to limb loss.

## Signs of Diabetes

Everyone responds differently to diabetes. Some of the common warning signs are:

- Having to go to the bathroom often to pass urine
- Feeling thirsty, even though you are drinking fluids
- Losing weight
- Blurry vision
- Healing is slow for cuts or scrapes on your skin
- Feeling tired
- Feeling hungry
- Being irritable or grumpy

Often people may not notice any signs of diabetes. One in four people with diabetes doesn't know they has it.

If you have any of these signs of diabetes, ask your doctor for a blood test to check your glucose level.

The most important blood tests are a fasting blood sugar and an A1C.

- A fasting plasma glucose (FPG) test, also called fasting blood glucose, measures blood sugar. You will need to fast, so you are not able to eat or drink anything except for water for at least 8 hours before the test.
- An A1C test, also called the hemoglobin A1C, HbA1c, or glycohemoglobin test, measures blood sugar over the last 2 to 3 months.

時間が経つにつれ、血液中のブドウ糖が多すぎると、深刻な問題を引き起こす可能性があります。目、腎臓、心臓、神経に損傷を与える可能性があります。糖尿病はまた、心臓病、脳卒中、血行不良を引き起こし、傷が治癒しなくなる可能性があります。治療せず、コントロールができない場合、こういった傷は進行し、手足が喪失する可能性があります。

## 糖尿病の兆候

糖尿病に対する反応は人それぞれです。一般的な前兆の例は以下のとおりです。

- 尿を出すために頻繁にトイレに行かなければならない
- 水分を摂っているのにのどが渇く
- 体重の低下
- かすみ目
- 切り傷や擦り傷の治りが遅い
- 疲労感
- お腹が減る
- いらいらしたり不機嫌になったりする

多くの場合、糖尿病の兆候に気付かないことがあります。糖尿病患者の4人に1人は、自分が糖尿病であることに気づいていません。

これらの糖尿病の兆候がある場合は、主治医に血液検査を依頼し、血糖値のチェックを行ってください。

最も重要な血液検査は、空腹時血糖値とA1Cです。

- 空腹時血漿ブドウ糖 (FPG) 検査は、空腹時血糖値とも呼ばれ、血糖値を測定します。絶食する必要があります。検査前の8時間は、水以外は一切飲食できません。
- A1C テストは、ヘモグロビンA1C、HbA1c、またはグリコヘモグロビン検査とも呼ばれ、過去2～3か月間の血糖値を測定します。

## Your Care

The goal is to keep your glucose level as near to normal as possible. Your care may include:

- Planning meals
- Testing glucose levels
- Learning signs to know when your glucose level is too low or too high
- Exercising
- Maintaining a healthy weight
- Taking medicine – insulin or pills
- Keeping all appointments with your health care team
- Attending diabetes education classes

Talk to your doctor, nurse, dietitian, and pharmacist to learn how to manage your diabetes.

## ケア

目標は、血糖値をできるだけ正常に保つことです。ケアには以下のようなものがあります。

- 食事の計画
- 血糖値の検査
- 血糖値が低すぎるか高すぎるかを知るための兆候を知る
- 運動する
- 健康的な体重を維持する
- 薬の服用 – インスリンまたは錠剤
- 医療チームとのすべての約束を守る
- 糖尿病教育教室へ参加する

医師、看護師、栄養士、薬剤師に相談して、糖尿病の管理方法を学びましょう。