

糖尿病の患者数は予備群も含めると2210万人に急増し、昭和20年代の50倍にもなりました。総カロリーの摂取量はあまり変わりませんが、脂肪の摂取量が3倍に増加し、運動量が減少したことが大きな要因です。「健康日本21」などの国民健康づくり運動も成果は得られぬままです。

糖尿病は自覚症状がなく、放置すると全身の血管をいため、腎臓や網膜、末梢神経に重大な合併症を生じます。受診しても、医師や薬に頼るばかりでみずから病氣と向き合わなければ、血糖コントロールはうまくいきません。避けられない病氣もありますが、糖尿病は食生活などの改善で管理できることも多いのです。

目覚ましい医療技術の進歩で、腎不全は人工透析で手当てできる

日々の

暮らしに

香川芳子

女子栄養大学学長

ようになりました。透析導入患者の4割以上は糖尿病性腎症により、高額の医療費がかかります。日常生活に制約もあります。災害時などの緊急の対応は困難です。「健康」も「食」も日々の積み重ねです。軽んじてはなりません。「自分の体の主人は自分」であることに気づいていただきたいのです。

「自分の体の主人は自分」
であることを
自覚しましょう

