健康守る新聞

発行者
名前 植木 中学校
二年 二組
山村 妃里

こんなことで糖尿病に！

私の父は、「糖尿病」という病気にかかっていました。なので、毎日食生活には気を使って食べたりすることが多くなり、家族みんなで糖質の高い食べ物などに気をつけたりしていました。今では、よくなっていますが、なぜ、父は糖尿病にかかってしまったのか、気になり、自分もならないように知っておくためにこの新聞でテーマにしようと思いました。そして、この新聞をみて少しでも多くの人にならないように知ってもらいたいと思います。

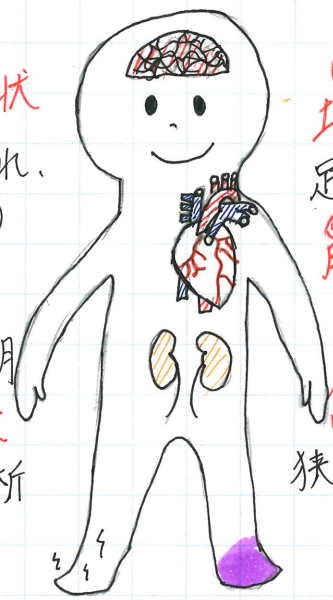
そもそも糖尿病とは？

糖尿病は、血液中に含まれるブドウ糖（血糖）が増えてしまう病気です。

その中にも免疫のはたらきの異常によって生じる**1型糖尿病**と、遺伝や生活習慣の乱れによって生じる**2型糖尿病**があります。その中でも日本の糖尿病患者さんの約90％が2型糖尿病とされています。

私の父も2型糖尿病でした。なので私は、2型糖尿病についてくわしく調べたいなと思いました。

糖尿病になるとどうなるの？？（えのき）



- 神経の症状：手足のしびれ、こむら返り
- 目の症状：網膜症→失明
- 腎臓の症状：腎症→透析
- 壊疽：足が腐る
- 脳卒中
- 虚血性心疾患：狭心症、心筋梗塞

しめじ

生活習慣を見直そう!!

- **定期的な運動**
  ⇒ラジオ体操など。
- **食生活**
  ⇒食べ過ぎ、飲みすぎ注意。
- **十分な睡眠**
  ⇒最低7～8時間の睡眠が必要。

編集後記

私は、あらためて糖尿病のことについて調べてみると運動不足や食べすぎ、飲みすぎなどでなるということを知ったので気をつけて、生活をしていきます。