

# 糖尿病について調べるには・・・

## どんな病気？

ご飯やパン、くだものや砂糖、アルコールなどに含まれる「糖質」が消化吸収されると「ブドウ糖」になり血液の中に入ります。この血液中のブドウ糖のことを「血糖」といい、血糖は「インスリン」というホルモンの働きによって、身体を動かすエネルギー源となったり、一部はグリコーゲンとして肝臓に蓄えられます。インスリンは血液中のブドウ糖が細胞内に取り込まれるのを助ける役目を果たしますが、もしインスリンが欠乏したり、うまく働かないと、血液中の糖が増加し、「血糖値」が高い状態が続きます。これが糖尿病です。(日本医師会より)

## こんな本で調べられます

- 『専門医が治す！糖尿病』東京女子医大糖尿病センター編
- 『病気がみえる 糖尿病・代謝・内分泌』メディックメディカル編
- 『糖尿病を上手にコントロールする生活術』松葉育郎著
- 『最新版 よくわかる血糖値を下げる基本の食事』松葉育郎著
- 『やさしい糖尿病の夕食のコツと心得』山崎義光著

## DVDもあります

- 『糖尿病セミナーシリーズ』
- 『糖尿病はあなたのさじ加減 食事療法のすすめ』
- 『糖尿病性腎症』
- 『血糖値を下げる効果的な運動療法』

## こんなパンフレットもあります

- 『糖尿病セミナーシリーズ』
- 【1】基礎編～【34】糖尿病とストレス
- 『糖尿病のことをきちんと知りたいあなたへシリーズ』①～③

## よくわかるサイトはこちら

- 『糖尿病ホームページへようこそ』厚生労働省  
(<http://www.mhlw.go.jp/topics/bukyoku/kenkou/seikatu/tounyou/index.html>)
- 『健康の森』日本医師会  
([http://www.med.or.jp/forest/check/s\\_menu.html](http://www.med.or.jp/forest/check/s_menu.html))
- 『糖尿病ネットワーク』(<http://www.dm-net.co.jp/>)
- 『糖尿病ニコニコ学校』(<http://www.dm-school.net/>)

## ちょっと相談してみたい・・・ こんなことが心配、不安・・・ 健康生活支援室をご利用ください。

看護師(常駐)が相談をお受けしたり、司書が調べもののお手伝いをします。

同じく糖尿病を持っているボランティアがお話をおうかがいします。

各専門職(薬剤師・臨床心理士・栄養士・ソーシャルワーカー・リハビリ技師など)への紹介や医師への医療相談の受付(予約制)ができます。

**河北総合病院 健康生活支援室**

**場所: 本院本館1階**

**利用時間: 月～土 9:00～16:30**

**(日曜・祝日・年末年始はお休みです)**

