

まずは寝る前、『コップ 1 杯』のお水から！

糖尿病予防に水を飲もう

糖尿病とは？

血糖値を下げるために必要なホルモン「インスリン」の量や働きの低下が原因で、血中のブドウ糖が細胞内に取り込まれにくくなり血糖値が高い状態が続く病気です。

大まかに分けて 2 タイプ

1 型糖尿病

< 自己免疫疾患 >

免疫が間違えて膵臓のインスリンを出す細胞を壊してしまうことでインスリンが作れなくなる。

2 型糖尿病

< 遺伝的要因 + 生活習慣 >

インスリンが十分に働かなくなり、血糖値を下げることができなくなる。

糖尿病が悪化すると…

神経の障害

しびれ・痛み/感覚がなくなる
▶ ケガをしても気づかず、潰瘍や壊疽（えそ）を起こすことも
（糖尿病性末梢神経障害）

目の障害

眼底の血管のつまり/出血
▶ 失明に繋がることも
（糖尿病網膜症）

腎臓の障害

腎機能の低下
老廃物の排出ができない
▶ 腎不全の原因第 1 位
（糖尿病性腎障害）

糖尿病にならない・重症化予防のために

カンタン！

水を飲む

水を飲む人はそうでない人に比べ、糖尿病リスクを 6% 低減するという研究結果*もあります。

ほかには…

定期健診の受診

食生活の改善

運動習慣をつくる