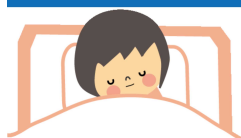


血糖値高い状態が長く続けば…

糖尿病の怖さは軽いうちは自覚症状がないことです。それだけに気づいた時には重症化していることも。糖尿病は遺伝要因と過食や運動不足などの環境要因が合わさって発症します。治療は食事・運動療法が基本ですが、血糖値が下がらなければ薬物療法を行います。血糖値が高い状態が続くと、血糖によって血管が傷つけられ、さまざまな合併症を引き起こします。代表的なものは糖尿病網膜症のほか、腎症、神経障害の三大合併症。放置しておくと、失明や透析、動脈硬化を起こしやすくなります。糖尿病の早期発見のために重視したいのが、定期的な健康診断。年に1度は必ず受けてほしいものです。



見直したい睡眠がもたらす心身の安息



人生の3分の1は眠って過ごします。自律神経を整える睡眠は、何にも勝る健康の基本といえるでしょう。自然な眠りは、睡眠ホルモンと呼ばれる「メラトニン」によってもたらされます。脳から出される信号でメラトニンの分泌が高まると、その作用によって休息に適した状態になり、眠気を感じるようになります。メラトニンには、眠りを誘うほか、抗酸化作用で細胞の新陳代謝を促したり、疲労を回復する働きもあります。加齢とともに、夜中に何度も目が覚めたり、起床時に熟睡した感じがしなくなったりする理由は、メラトニン分泌量の減少が原因ともいわれます。夫婦の語らいや趣味の時間など、就寝前の過ごし方を見直してみませんか？

好きな事に熱中して気分転換を

ストレスを抱え込んだ結果、疾患にかかってしまう人が増えています。例えば、家庭や近隣、職場などの人間関係で悩み、ストレスがたまることが多いのでは？ 特にうつ病は、若者から高齢者まで幅広い層に広がっています。気分が重い、情緒が不安定、集中できない、何をしても無感動、眠れないなどが続くようであれば注意が必要です。原因不明の下痢や便秘、吐き気、耳鳴り、めまいなどに悩まされることも少なくありません。そんな時には家族や友人または専門家など信頼のできる人に悩みを打ち明けてみては？ 具体的にあったことや思いをノートに書くことも、問題が明確になり心が整理しやすくなります。そして普段から自分が楽しめるものや興味をひくもの、熱中できるものなどを持っておくことが大切です。

