

あなたの糖尿病チェックリスト

糖尿病発症のリスクを最小限にすることができます

糖尿病の危険因子について知りましょう

乾癬や乾癬性関節炎があると糖尿病発症のリスクが増大することをご存知でしたか？その他の危険因子として：

体格指数（BMI）25以上

年齢45歳以上

家族歴

ご家族のどなたかに糖尿病の方はいらっしゃいますか？

その他の病歴：

心臓病、高血圧、肥満、脳卒中、多嚢胞性卵巣症候群をお持ちですか、また、妊娠糖尿病の既往がありますか？

BMIを計算してみよう！
$$\frac{\text{体重 (kg)}}{\text{身長} \times \text{身長 (m)}}$$

主治医の先生は定期的に糖尿病の検査をしていますか？

多くのガイドラインで定期的な糖尿病の検査が推奨されています。特に、もしもあなたが糖尿病の危険因子をお持ちであれば、主治医の先生に糖尿病についてお話しし、定期的な検査をお願いしてみてください。

糖尿病のリスクを減らし乾癬をよくしてください

食習慣と運動

たくさんの果物、野菜や全粒食などの健康的な食習慣は健康的な体重の維持に役立つとともに、血糖値を抑えます。たとえ控え目な運動でも定期的に運動を楽しむようにしてください。

タバコ

禁煙をサポートするプログラムや方法がたくさんあります。もしもすでにこれまでに禁煙を試みてうまくいかなかったとしても落ち込まないでください。いろいろな方法を何度も試す必要はあるかもしれませんがきっと禁煙できます。

糖尿病と上手に付き合う

乾癬または乾癬性関節炎と糖尿病をお持ちですか？

□ 生活様式を変えることは糖尿病の管理に役立ちます

健康的な食習慣や体操、健康的な体重を維持することで血糖値を抑えます。タバコを吸っているなら、禁煙することも糖尿病の管理に役立ちます。体操の習慣は糖尿病管理に必須の要素です。毎日の生活に適度な運動を取り入れるための楽しい方法を見つけてください。

□ 徐々に血糖値を抑えるようにしてください。

主治医の先生と一緒に定期的に糖尿病の経過を観察してください。いずれは血糖値を抑える薬やインスリンが必要になるかもしれません。

□ 糖尿病による身体的な影響はありますか？

適切に管理されていないと、糖尿病は足や目や腎臓などの体の部位に影響を及ぼします。どのように潜在的な糖尿病の合併症に気付くか主治医の先生にアドバイスを求めてください。

