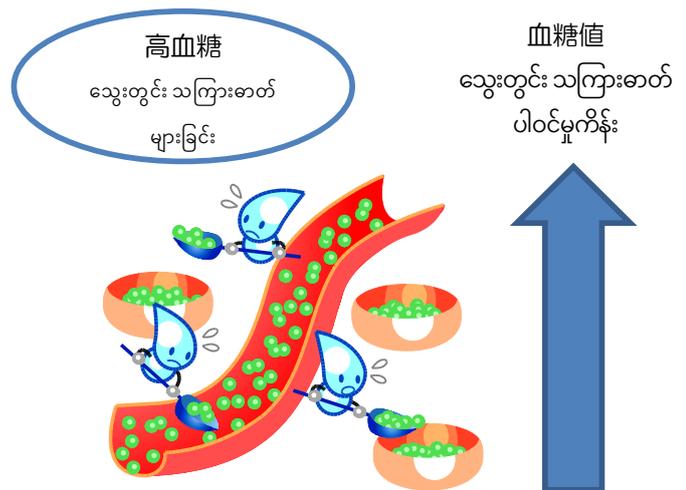
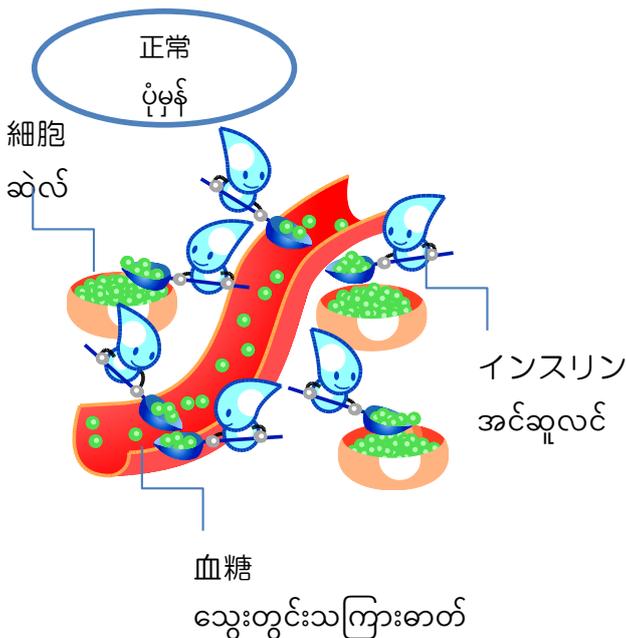


# 「糖尿病」ってどんな病気?? “ဆီးချိုရောဂါ”ဆိုတာဘယ်လိုရောဂါမျိုးလဲ??

★ 「糖尿病」と「インスリン」の関係

★ “ဆီးချိုရောဂါ”နှင့်“အင်ဆူလင်”တို့ ဆက်နွှယ်ပုံ

- 「糖尿病」は、膵臓より出る「インスリン」というホルモンの量が不足したり、作用が不足することで、血液中のブドウ糖（血糖）が多くなる病気です。
- “ဆီးချိုရောဂါ” သည် ပန်ကရိယဟုခေါ်သောမုန်ချိုအိတ်မှထွက်သော “အင်ဆူလင်” ဆိုသည့် ဟော်မုန်းပမာဏမလုံလောက်ခြင်း၊ ကောင်းစွာမလုပ်ဆောင်နိုင်ခြင်း တို့ကြောင့် သွေးတွင်းရိုဂလူးကိုစ်(သွေးတွင်းသကြားဓာတ်)များလာသည့်ရောဂါဖြစ်သည်။
- 「インスリン」は血管から細胞へ糖を運び、血管の中の糖の値を下げます。
- “အင်ဆူလင်”သည် သွေးကြောမှဆဲလ်များဆီသို့သကြားဓာတ်ကိုသယ်ဆောင်ပေးပြီး သွေးကြောထဲရှိသကြားဓာတ်ပါဝင်မှုကိုလျော့စေသည်။
- からだの中で、血糖を下げるホルモンは、「インスリン」だけです。
- ခန္ဓာကိုယ်ထဲတွင် သွေးတွင်းသကြားဓာတ်ကိုလျော့စေသောဟော်မုန်းမှာ “အင်ဆူလင်”သာဖြစ်သည်။

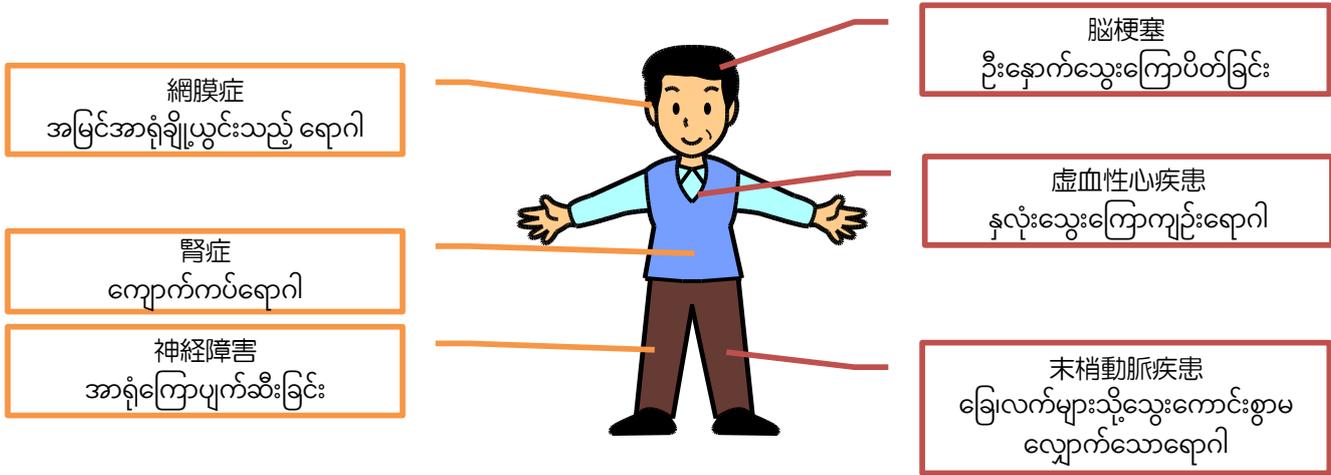


- インスリン量の不足
- အင်ဆူလင်ပမာဏမလုံလောက်ခြင်း
- インスリン作用の不足
- အင်ဆူလင်လုပ်ဆောင်မှုမလုံလောက်ခြင်း

★糖尿病の「合併症」に気を付けて！

★ ဆီးချိုရောဂါ၏“နောက်ဆက်တွဲရောဂါများ”ကိုသတိပြုပါ!

- 長期間、高血糖状態が続くと、血管がもろくなり、それが原因でさまざまな合併症が発症します。
- ကာလရှည်ကြာစွာ သွေးတွင်းသကြားဓာတ်များသည့်အခြေအနေဆက်တိုက်ဖြစ်နေလျှင် သွေးကြောများလျော့ရဲလာပြီး ထို့အကြောင်းကြောင့် အမျိုးမျိုးသောနောက်ဆက်တွဲရောဂါများ ဖြစ်ပွားတတ်သည်။
- 糖尿病の合併症は、大きく2つに分かれます。
- ဆီးချိုရောဂါ၏နောက်ဆက်တွဲရောဂါသည် အကြမ်းအားဖြင့်၂မျိုးခွဲခြားထားသည်။
- 細い血管が障害されるもの（網膜症・腎症・神経障害）と、太い血管が障害されるもの（脳梗塞・虚血性心疾患・末梢動脈疾患）です。
- သေးမျှင်သောသွေးကြောများပျက်ဆီးခြင်း(အမြင်အာရုံချို့ယွင်းသည့်ရောဂါ၊ ကျောက်ကပ်ရောဂါ၊ အာရုံကြောပျက်ဆီးခြင်း)နှင့် ကြီးသောသွေးကြောများပျက်ဆီးခြင်း(ဦးနှောက်သွေးကြောပိတ်ခြင်း၊ နှလုံးသွေးကြောကျဉ်းရောဂါ၊ ခြေလက်များသို့သွေးကောင်းစွာမလျှောက်သောရောဂါ)တို့ဖြစ်သည်။

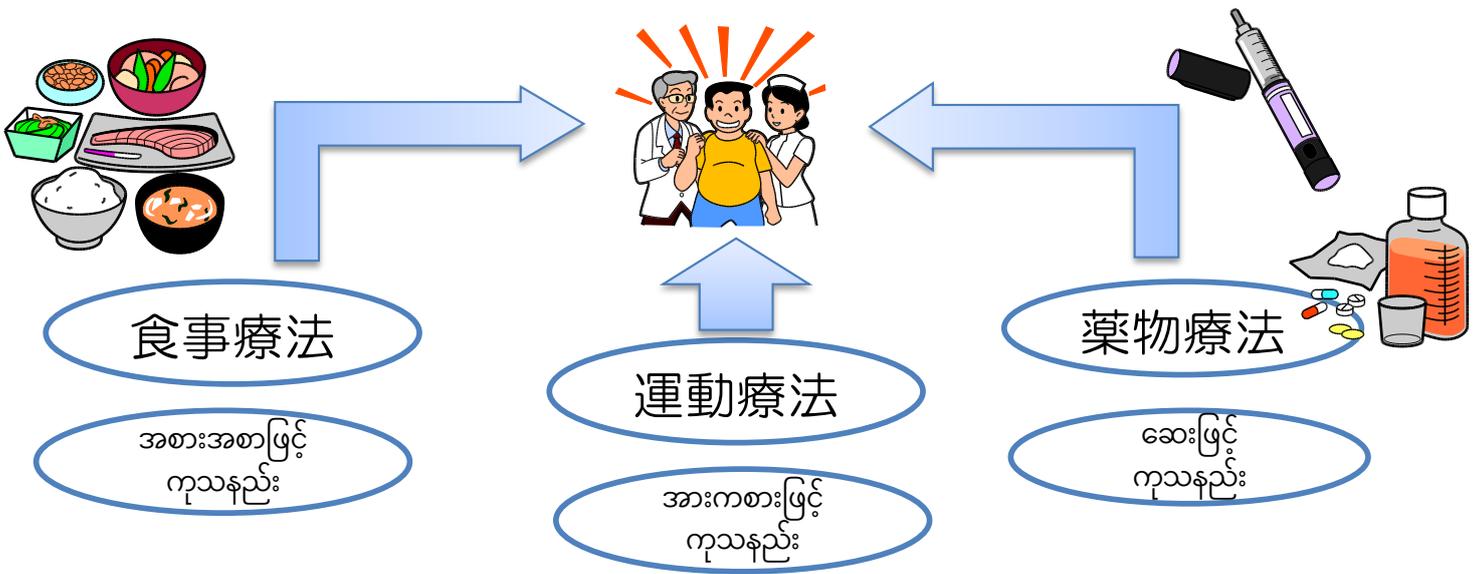


- 糖尿病は、合併症の発症や進行を遅らせることがとても大切です。高血糖により合併症が発症、進行します。
- ဆီးချိုရောဂါသည် နောက်ဆက်တွဲရောဂါများဖြစ်ခြင်း၊ ဖြစ်ပွားမှုအရှိန်ကိုနှောင့်နှေးစေရန်မှာ အလွန်အရေးကြီးသည်။ သွေးတွင်းသကြားဓာတ်များခြင်းကြောင့် နောက်ဆက်တွဲရောဂါဖြစ်ပွားခြင်း၊ အရှိန်မြင့်ခြင်းတို့ဖြစ်တတ်သည်။

★糖尿病の治療は、次の3つがあります。

★ ဆီးချိုရောဂါကိုကုသရန် အောက်ပါနည်းလမ်း၃မျိုးရှိသည်။

- 血糖値を良い状態に保つためにしっかり治療をおこなしましょう。
- သွေးတွင်းသကြားဓာတ်ပါဝင်မှုကို ကောင်းသောအခြေအနေတွင်အမြဲရှိနေစေရန် ဆေးကုသမှုကောင်းစွာခံယူပါ။



★糖尿病は自覚症状がないので検査が大切です

★ဆီးချိုရောဂါသည်ရောဂါလက္ခဏာမခံစားရသည့်အတွက်စစ်ဆေးကြည့်ရန်အရေးကြီးသည်။

たとえば、

ဥပမာ

ご自身でも行う検査として、

ကိုယ်တိုင်လည်းလုပ်နိုင်သည့်စစ်ဆေးမှုအနေဖြင့်

- 体重・血圧の定期的な測定
- ကိုယ်အလေးချိန်၊ သွေးပေါင်ချိန်တို့အားပုံမှန်တိုင်းတာခြင်း
- 糖尿病の注射薬を使用しているかたは、自己血糖測定
- ဆီးချိုရောဂါထိုးဆေးသုံးနေသူဆိုလျှင်ကိုယ်တိုင်သွေးတွင်းသကြားဓာတ်တိုင်းတာခြင်း

医療機関で行う検査として、

ဆေးကုသမှုအဖွဲ့အစည်းများတွင်လုပ်ဆောင်သည့်စစ်ဆေးမှုအနေဖြင့်

- 尿検査（腎症の評価）
- ဆီးစစ်ခြင်း（ကျောက်ကပ်ရောဂါအကဲဖြတ်ခြင်း）
- 眼底検査（網膜症の評価）
- မျက်စိစစ်ခြင်း（အမြင်အာရုံချို့ယွင်းသည့်ရောဂါအကဲဖြတ်ခြင်း）
- 心電図検査（虚血性心疾患や神経障害の評価）
- ECG ရိုက်ခြင်း（နှလုံးသွေးကြောကျဉ်းရောဂါနှင့် အာရုံကြောပျက်ဆီးခြင်းတို့ အကဲဖြတ်ခြင်း）
- エコー検査（体の中の臓器の評価）
- Ultrasound ရိုက်ခြင်း（ကိုယ်တွင်းရှိအင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းများအားအကဲဖြတ်ခြင်း）

などがあります。

စသည်တို့ရှိသည်။

体重測定  
ကိုယ်အလေးချိန်တိုင်းခြင်း



血糖測定  
သွေးတွင်းသကြားဓာတ်တိုင်းခြင်း



尿検査  
ဆီးစစ်ခြင်း



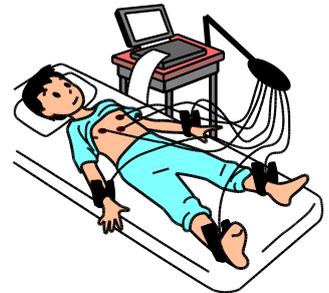
眼底検査  
မျက်စိစစ်ခြင်း



エコー検査  
Ultrasound ရိုက်ခြင်း



血圧測定  
သွေးပေါင်တိုင်းခြင်း



心電図検査  
ECG ရိုက်ခြင်း