



糖尿病

下記は、あなたに当てはまりますか：

- 45歳以上
- 太りすぎ
- 血圧が高い(測定値が140/90か、それ以上)
- 糖尿病の家系
- 4kg以上の赤ちゃん出産
- 定期的に運動をしない

上記の一つまたはそれ以上が当てはまる人は、糖尿病になる危険があるかもしれません。

何百万もの人々は、自分が糖尿病にかかっていることに気づいていません。糖尿病の症状には下記があります。

- 普通以上に喉が乾く
- 排尿が頻繁
- 説明がつかない体重減少

糖尿病の合併症には下記があります:

- 失明
- 腎臓病
- 神経の病気(手足の切断)
- 心臓病

良いお知らせ

適切な食餌療法と定期的な運動が、糖尿病の予防又は抑制に役立ちます。

糖尿病の症状がある人は、主治医に相談しましょう。

この情報提供者は

ライオンズクラブ



LIONS CLUBS INTERNATIONAL
300 W 22ND ST
OAK BROOK IL 60523-8842 USA

電子メール:

executiveservices@lionsclubs.org