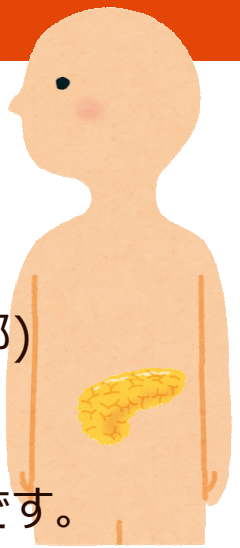
糖尿病とすい臓

vol.108　2024年 1月

糖尿病とすい臓は 切っても切り離せない関係にあります。
すい臓の機能低下によって 糖尿病が進行するケースもあれば、糖尿病から
すい臓の状態が悪くなることもあります。今回は、すい臓についてご紹介します。

すい臓の場所とかたちは？



すい臓は、胃のうしろにあります。
オタマジャクシのような形をしていて
右側の大きな部分があたま(膵頭部)
左側の細い部分がしっぽ(膵尾部)
となります。
長さ 15～18cm、厚さ 2cmほどです。

すい臓は 消化と代謝 の2つの機能をもつユニークな器官です

外分泌機能

消化液である **すい液** がつくられ、十二指腸に送られます。 炭水化物、脂肪、たんぱく質の分解、消化を促進します。

内分泌機能

血糖値を調整する **インスリン、グルカゴン** のほか、多くのホルモン分泌を抑制する ソマトスタチン、腸からの水分・ミネラルを調整する　VIP（血管作動性腸管ペプチド）などがつくられ、血液中に送られます。

すい臓の機能を保つために大切なこと

すい臓の病気になりやすい チェック項目
□　お酒が大好き　毎日のように飲んでいる
□　揚げ物など 油っぽいものが好き
□　野菜は ほとんど食べない
□　運動は嫌い　家でゴロゴロしてばかりいる
□　生活が不規則で睡眠不足のことが多い
□　ストレスが溜まっている
□　タバコを吸っている
□　糖尿病である

5個以上✓がついた方は 要注意！