

糖尿病

体調がすぐれなくても、治療が必要な病気だとは思いたくないもの。しかし早期に治療すれば、病気の進行を食い止め、いつも通りの生活を守ることにつながります。病氣を受け入れ、治療に踏み出した人の実際のお話をきいてみました。



長尾 雄一さん(仮名)54歳
グルメなベテラン新聞記者。
仕事柄、不規則な生活になりがち



糖尿病とは？

血液中のブドウ糖の割合（血糖値）が慢性的に高くなり、さまざまな合併症を起こす病気です。ブドウ糖を血液から細胞に取り込む「インスリン」が不足したり、うまく働かなくなることで起こります。

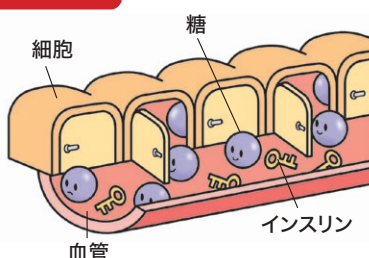
インスリン不足はなぜ起こる？

運動不足や食べすぎなどで太ると、必要以上に摂取した糖分を処理するためにすい臓がインスリンを多く分泌します。この状態が続くと、すい臓が疲れて十分にインスリンを出せなくなります。また、タバコを吸うと血糖値が上昇しやすくなるだけでなく、インスリンの働きがさらに妨げられることがわかっています。

なお、女性は妊娠中や更年期、閉経後にホルモンの分泌量の変化があり、血糖値が上がりやすくなるので注意が必要です。

インスリンの働き

食べ物に含まれる糖分は腸から吸収され、血液中に取り込まれます。血糖値が上昇すると、血液中のインスリンが「カギ」となり、主に筋肉や肝臓の細胞に糖が取り込まれ、血糖値が低下します。



こんな人は要注意！

- ☒ 運動不足
- ☒ 肥満
- ☒ 食べすぎ
- ☒ ストレスが多い
- ☒ タバコを吸う
- ☒ 睡眠不足
- ☒ 両親や祖父母に糖尿病の人がいる
- ☒ 急激に体重が減った
- ☒ 喉が渇く
- ☒ トイレが近い

健診で要精密検査・要治療と判定されたのに
受診していない方は

内科・糖尿病内科を
受診しましょう

重症になるまで自覚症状はありません。重い合併症を引き起こす前に受診し、早期に治療を開始することが大切です。

※甲状腺の疾患や、すい臓がん、肝硬変などほかの病気が原因で血糖値が高くなるケースもあります。

■放っておくとどうなるの？

増えすぎたブドウ糖は全身の血管を傷つけ、血流の悪化を招きます。細い血管がダメージを受けると、**神経障害**（しびれや足のえそなど）や**眼の網膜症**、**腎機能の低下**などの原因になります。さらに大きな血管が傷つくと、**脳卒中**や**心筋梗塞**などの大きな病気を引き起こします。また、糖尿病による動脈硬化は将来的な認知症リスクも高めます。



※腎機能が著しく低下すると、人工透析が必要になることもあります。

健診結果もチェック！

- 腹囲** 男性 85cm以上
女性 90cm以上
- 脂質** HDL-C 40mg/dL未満
中性脂肪 150mg/dL以上

メタボの人は糖尿病になるリスクが高くなります。

検査と治療法

医療機関を受診すると、次のような検査と治療が行われます。

確定診断・合併症の有無等を調べる

経口ブドウ糖負荷試験を行い、ほかの症状も考慮して糖尿病かどうかを判断します。必要に応じて腎機能検査や眼底検査なども行われます。

- 経口ブドウ糖… 空腹の状態で採血負荷試験とは？ を行ったあと、ブドウ糖液を飲み、30分後・60分後・120分後に血糖値の変動を調べる検査です。



食事療法

太りすぎの場合は減量が必要です。血糖値の激しい変動を防ぐため、3食バランスよく食べ、特に朝食は抜かないようにします。糖質は控え、野菜や海藻で食物繊維を積極的にとりましょう。

運動療法

運動は血中の糖を消費して血糖値を下げる効果があります。ウォーキングなどの有酸素運動（1回に20分以上、週3回程度）を行い、軽い筋トレを組み合わせます。

※糖尿病の状態によっては、運動に制限がある場合もあります。

薬による治療

すぐに薬による治療が必要な場合や、生活習慣の改善だけではHbA1cが7.0%未満に抑えられないときは薬物療法で血糖値のコントロールを行います。インスリンを注射で補う方法もあります。

※ライフスタイルや症状に合わせて薬を選択します。

