



News Letter

第41号：発行日 平成30年3月30日

糖尿病と怖い合併症について

糖尿病とは？

血液中のブドウ糖の量を「血糖値」といいます。健康な人は膵臓から分泌される「インスリン」というホルモンによって血糖値がコントロールされ、一定範囲内で保たれています。インスリンの分泌が少なくなったり、作用が弱くなったりすると、ブドウ糖を細胞に取り込めないため、血糖値が高くなってしまいます。この**高血糖が続く状態を「糖尿病」と**いいます。

糖尿病は原因別に大きく、①Ⅰ型糖尿病、②Ⅱ型糖尿病、③特定の原因によるその他の型の糖尿病、④妊娠糖尿病、と4種類に分類できます。この中でも、生活習慣と深く関わりがあるものは「Ⅱ型糖尿病」です。

Ⅱ型糖尿病の特徴

発症機構

膵臓からのインスリン分泌量が少ない場合と、インスリンの働きが悪い場合、それらが混ざって発症するタイプがある。

要因

- ・遺伝的要因(両親や親戚が糖尿病)
 - ・環境要因(過食、肥満、飲酒、喫煙、運動不足、ストレス、年齢等)
- 生活習慣も重要な要素であることから、「生活習慣病」と呼ばれている。



発症年齢

40歳以上に多い。食生活などの欧米化により、若年発症も増加している。

症状

自覚症状がないこともあり、気が付かないうちに進行する。健診でみつけるケースも多い。

- ・多尿
- ・口渇、多飲
- ・体重減少、倦怠感
- ・足がつる、痺れる
- ・目がかすむ
- ・傷が治りにくい ……など

糖尿病の診断

①HbA1c：6.5%以上

過去1~2カ月の血糖を反映する指標

②早朝空腹時血糖：126mg/dl以上

③75gOGTT：200mg/dl以上

75gのブドウ糖液を飲み、30分後、1時間後、2時間後の血糖値を測定。

④随時血糖：200mg/dl以上

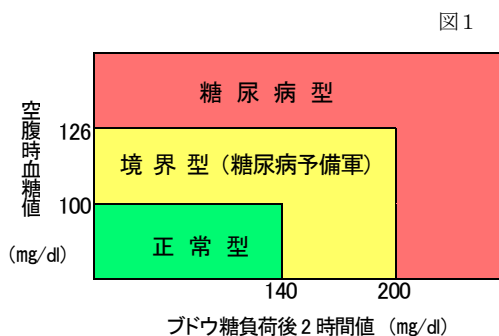
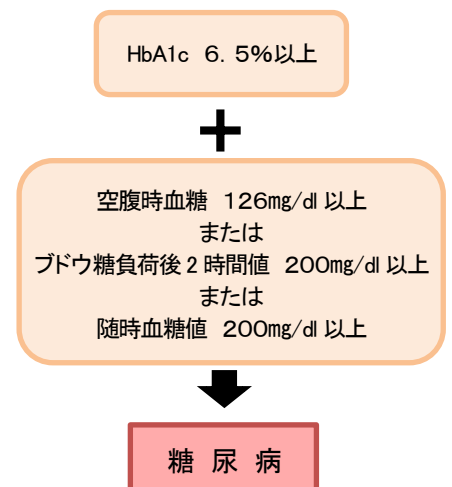


図2



初回検査で①と②~④のいずれかであった場合、**糖尿病**と診断(図2)される。

①~④のいずれかであった場合は**糖尿病型**とされ、別日に再検査を実施する。

再検査でも**糖尿病型**であった場合には**糖尿病**と診断される。

当院の検診項目には、「空腹時血糖」、「HbA1c」、「尿糖」が含まれます。(健康保険組合によって、いずれかの場合もあります) 要再検査となった場合には、必ず医療機関を受診し、再検査をお受けください。

糖尿病合併症

血糖値が高い状態が続くと、全身の血管が傷つき、様々な合併症が生じます。

糖尿病網膜症

目のかすみ、視力低下、失明。
失明原因の第2位。

糖尿病腎症

自覚症状が少なく、時間をかけて進行。
血圧上昇、蛋白尿、体のむくみ。
進行すると腎不全や尿毒症。人工透析が必要となる。透析導入原因の第1位。

糖尿病神経障害

手足の痺れ、発汗異常、立ちくらみ、便通異常、膀胱障害、勃起障害など。ケガをしても痛みを感じず、感染症を起こすこともある。

糖尿病足病変

抵抗力が低下することによる水虫や細菌の感染、足の変形やタコ、痛みを感じにくいことで傷が化膿し潰瘍や壊疽になることもある。

脳梗塞

片麻痺、言葉が急に不出くなる、ものが二重に見えるなど。糖尿病では脳梗塞が多く、脳血管が傷つきやすいため、死亡率が高い。

狭心症 心筋梗塞

糖尿病の方は自覚症状がはっきりしないことが多い。心臓の働きが低下し死亡率も高い。

閉塞性動脈硬化症

冷感・痺れから始まり、安静時の足の痛み、潰瘍・壊疽と進み、足の切断を余儀なくされることもある。糖尿病の方は、10～15%の割合で合併。

糖尿病を予防するためには

食生活の見直し、定期的な運動、禁煙、ストレス解消が効果的です。

食生活の見直し

×早食い

よく噛んでゆっくり
食事を摂りましょう。
満腹感を高め、
過食を防ぐこともできます。

インスリンの働きが追いつかず
食後血糖値が急上昇

血糖値
急上昇

主食

食パン、ロールパン
白米、うどん

ライ麦パン、
全粒粉パン
玄米、そば、春雨

血糖値上昇穏やか

野菜、海藻、きのこ等に
含まれる食物繊維

最初に食べ始めると血糖値の
急激な上昇を抑えることができます



定期的な運動

有酸素運動により、血中の
ブドウ糖が消費され、インスリンの
働きも高まるため、血糖値が改善します。
1日1万歩以上が理想です。
特に、食後30分～2時間の間に運動を
することで、食後高血糖を抑える効果が
あります。



ストレス解消

ストレスは、血糖値を上げるホルモンを
分泌し、一方でインスリン抵抗性を強く
します。このため血糖値が上昇して
しまいます。

人と話す、趣味を楽しむ、身体を動かす、
十分な睡眠をとる等、
上手にストレスを解消しましょう。



禁煙

喫煙は、交感神経を刺激して血糖値を
上昇させたり、インスリンの働きを妨げたり
するため、糖尿病発症リスクを高めます。また糖尿病の
方が喫煙を続けると、脳梗塞や心筋梗塞・糖尿病腎症な
どの合併症のリスクが高まってしまいます。



健康診断のご予約やご相談は、Tel.03-3668-6806 へご連絡ください。



今後もニュースレターを発行し、皆様の健康管理に少しでも参考になればと思います。
ぜひ皆様からのご意見、ご感想をお寄せください。今後もこのニュースレターやホームページ等を通じ、役立つ情報を発信してまいります。

今後ともよろしくお願いいたします。