

健康

康

広

場

healthy column

# 糖尿病を 予防しましょう



庄原赤十字病院 第二内科部長

服部 宜裕

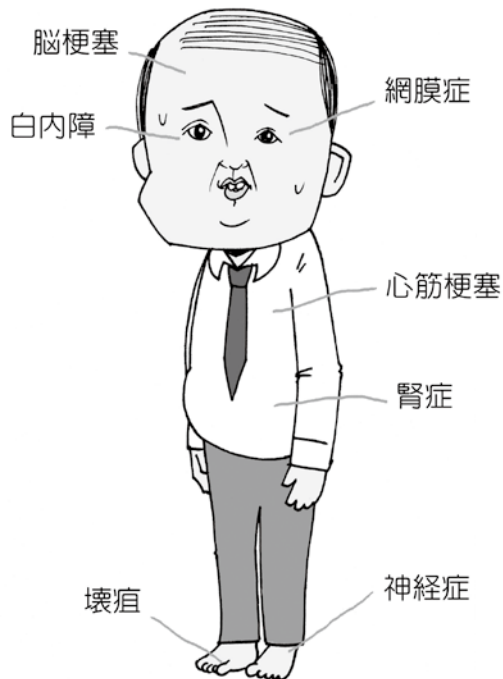
## 糖尿病とは？

体内では膵臓から分泌されたインスリンというホルモンが、ブドウ糖などの代謝をつかさどっています。このインスリンが少なくなったり働きが悪くなったりした状態が糖尿病です。

現在、日本には1000万人の糖尿病患者がいるとも言われています。インスリンがほとんど出なくなった1型と、ある程度残っている2型に分けられています。

## 糖尿病の症状は？

“多食・多飲・多尿が特徴的”と言われます。こん睡状態になって入院することもあります。初期の糖尿病の方の多くは、ほとんど症状はありません。しかし、進行していくとさまざまな合併症を引き起こします。腎機能が低下して最終的には人工透析が必要になる「腎症」、失明に至ってしまう「網膜症」、あるいは「脳卒中」や「心筋梗塞」なども合併症です。



## 糖尿病の予防は？

なりやすい体質の人に過食や運動不足が重なって発症すると言われています。ですから、身内に糖尿病の方がいる方は要注意です。バランスのとれた食事を心掛け、しっかり運動を行うことが予防につながります。肥満の方はそれによって肥満を解消することになります。

## 早期発見のために

初期にはほとんど症状がないのが糖尿病の恐ろしいところです。定期健診や人間ドックを積極的に受けましょう。

その結果、血糖値やHb A1c（1カ月程度の血

糖値を反映している）の異常を指摘されたら早めに医療機関を受診し、必要なら精密検査（ブドウ糖負荷試験）を受けたり食事指導を受けたりするようにしましょう。