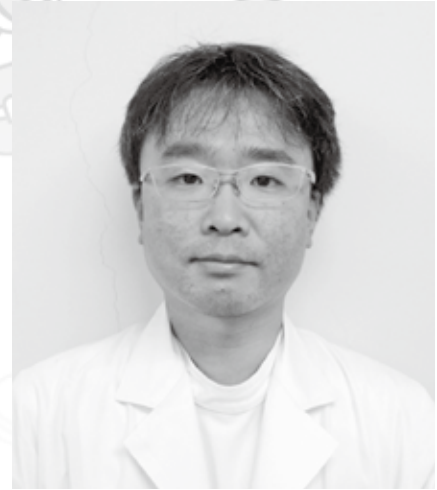


糖尿病



庄原市立西城市民病院
内科医長 吉光 成児

1. 糖尿病とは

食べ物に含まれる糖質（炭水化物）は、体内に取り込まれるとブドウ糖になり、エネルギーとして利用されます。

しかし、体内のインスリン（膵臓^{すいぞう}で作られる血糖を正常範囲に保つ役割をするホルモン）の作り方や使い方に問題が起きると、摂取したブドウ糖（血糖）を上手く利用できず、血糖値が高くなります。

2. 原因と症状

糖尿病には大きく分けて2つのタイプがあります。

膵臓がインスリンを作ることができなくなるために発症する「1型糖尿病」と、インスリンを作ることにはできるが、量が不十分だったり、作られたインスリンが十分作用しなかったりするために発症する「2型糖尿病」です。日本の糖尿病患者のうち、9割以上は2型糖尿病です。

2型糖尿病は若い人でも発症する場合がありますが、40歳を過ぎてから発症する場合はほとんどです。2型糖尿病になる要因はさまざまですが、食生活などの環境因子（食べ過ぎ、運動不足など）と体質（遺伝）の組み合わせで起こると考えられています。

2型糖尿病は、初期は無症状である場合が多いものの、進行すると口の渇き、頻尿、体重減少^{けんたい}、倦怠感などの症状が現れることがあります。

3. 合併症

糖尿病の治療が必要な大きな理由は、高血糖が続くことで起こるさまざまな合併症のためです。糖尿病網膜症、糖尿病腎症、糖尿病神経障害が3大合併症と呼ばれています。

成人後の失明の主な原因は糖尿病網膜症で、新規に透析療法が必要になる原因の4割は糖尿病腎症です。

4. 治療

治療は基本的に食事療法、運動療法、薬物療法を組み合わせで行います。

まずは食事療法と運動療法により、生活習慣の改善を行います。

食事・運動療法は単に摂取エネルギーを制限して、運動をすればよいものではなく、性別や体重、活動量に合わせた、バランスの良い食事と適切な運動が重要です。最近では栄養指導を行っている病院も増えています。どのように食事・運動療法を行えばよいかわからない場合は、指導を受けてみましょう。

それでも目標とする血糖値に達しない場合は、薬物療法が検討されます。

食事・運動・薬物療法の組み合わせにより、上手に血糖をコントロールしていくことが大切です。

