

糖尿病はこんな病気

糖尿病は「インスリン」というホルモンが足りなくなったり、うまく働かなくなったりした結果、血糖値（血液中の糖の量）が高くなる病気です。

庄原市医師会

藤野 豊寿 医師

代表的な2つのタイプを紹介します。

●「1型糖尿病」

インスリンを作る「膵臓のβ細胞」が壊れた結果、インスリンがほとんどなくなる糖尿病で、インスリン治療が欠かせません。

●「2型糖尿病」

遺伝や生活習慣（食べ過ぎ、運動不足、肥満、ストレスなど）の影響を受け、インスリンが少なくなること、肝臓や筋肉でインスリンの働きが悪くなるのが原因です。日本人の糖尿病の95%以上が2型糖尿病です。

早期の糖尿病は自覚症状があまりないため、自分で気付くことが困難です。しかし、血糖値がかなり高くなると、異常に口が渇く、異様に水分を取る、尿量が多い、食べているのに体重が減る、疲れやすい、目がかすむなどの症状が出てきます。また、糖尿病を放っておくと全身に合併症が起こる恐れがあるため、症状の有無に関わらず予防に努める必要があります。

糖尿病の合併症

①神経障害

末梢神経が傷つくことで、足のしびれや痛み、異常感覚、こむら返りなどの症状が見られます。さらに進むと感覚が鈍くなり、壊疽の危険が高くなります。

②網膜症

目の奥にある網膜に出血などが起きて、視力低下・失明の原因になります。定期的な眼科受診・眼底検査が必要です。

③腎症

腎臓の機能が低下するとタンパク尿が見られ、さらに進むと腎不全となり、だるい、疲れる、足がむくむなどの症状が出ます。腎不全になると透析治療が必要になります。

④動脈硬化症

糖尿病になっていなくても起こる病気ですが、糖尿病になっている人は通常の3～4倍動脈硬化症になるリスクが高まります。心筋梗塞や脳梗塞、閉塞性動脈硬化症など、命や生活に関わる重大な病気です。

⑤その他

感染症にかかりやすい、虫歯・歯周病、水虫になりやすい、傷が治りにくいなど、全身に影響を及ぼします。

糖尿病を予防するためには

糖尿病を予防する上で大事なことは、**肥満にならない**ことです。そして、肥満を防ぐことは糖尿病だけではなく、高血圧・脂質異常症など多くの生活習慣病の予防にも役立ちます。

肥満予防のポイント

- ・野菜を多く取る。(1日350グラム以上)特に緑黄色野菜は1日120グラム以上取る。
 - ・甘いものや脂っこいものは食べ過ぎない。
 - ・決まった時刻に食事をする。
 - ・ゆっくり食べる。(ながら食いはやめる)
 - ・体を動かす。(1日1万歩以上歩くなど)
- ※運動を続けることによって血糖値が下がるだけではなく、インスリンの働きが回復する、体力が増強される、ストレスが解消されるといった効果も期待できます。また、運動には、糖尿病や動脈硬化症を予防するアディポネクチンという物質を増やす作用があります。

糖尿病になったときの治療

糖尿病になった後も食事療法と運動療法が基本です。ただしコントロールが難しい場合や、合併症が進んでいる場合は、運動に制限が必要なこともあります。必ず医療機関を受診して、主治医に相談してください。

薬物療法には飲み薬と注射薬がありますが、薬の種類は年々増えています。主治医に自分に合った薬を処方してもらいましょう。

そして、治療していく上で最も大事なことは、途中で治療を中断しないことです。

