

知っておきたい糖尿病

今月は、知っているようで知らない糖尿病についてお伝えします。

健康診断で目にする血糖値とは、血液中のブドウ糖の濃度を表しています。

このブドウ糖は、体を動かしたり、頭でものを考えたりする時に使われる重要なエネルギーですが、**血糖値が高い状態が続くと、全身の血管が障害されます。**

日本国内で「糖尿病が強く疑われる方」「糖尿病の可能性を否定出来ない方」を合わせると、**2000万人**いると言われています。これは、**5人に1人**の割合です。

糖尿病は、かなり高い血糖値にならないと、症状となって現れません。

健診等で異常があれば受診し、早期発見・早期治療を行う事が必要となります。

9割以上は2型糖尿病！

遺伝に加え、「運動不足」「食べ過ぎ」「肥満」「喫煙」が引き金に

糖尿病は4種類あります。

①1型糖尿病

膵臓のインスリンを出す細胞が破壊されてしまう病気です。原因は不明ですが、自己免疫が関わっていると言われています。インスリンがほとんど出ないので、治療にはインスリン製剤を使います。若年者に急激に発症するのが典型例とされますが、5人に1人は、成人してから発症しています。



②2型糖尿病

日本の糖尿病患者の約9割を占めています。

遺伝因子と「運動不足」「食べ過ぎ」「喫煙」などの生活習慣および、その結果としての「肥満」、「ストレス」が環境因子として加わり発症します。

③その他の糖尿病

膵臓・内分泌・肝臓の病気、薬剤が原因となるものが主に挙げられます。

④妊娠糖尿病

妊娠中に初めて発見された糖尿病あるいは糖尿病には至っていない糖代謝異常。

血糖値区分（厚生労働省の基準値）

	基準範囲内	保健指導 (生活習慣改善)	医療機関へ
空腹時血糖	99 以下	100 以上	126 以上
HbA1c	5.5 以下	5.6 以上	6.5 以上

危険

高血糖の放置はNG！ 忍び寄る怖い3大合併症

糖尿病を放置し血糖コントロール不良が続くと、3大合併症を発生するリスクがあります。

① 神経障害

毛細血管が詰まり、手足にしびれや痛みが。感覚が鈍くなり、ケガに気付かず壊死・壊疽（腐敗）による足の切断につながる。



② 網膜症

白内障や失明のおそれ



③ 腎症

尿にたんぱく質が出るようになり、むくみます。
放っておくと腎不全となり、透析治療が必要に



高血糖による代表的な症状として、頻尿になる 喉が渇く ダイエットしていないのに痩せてきた 疲れやすい 傷が治りにくい 感染症にかかりやすい 等があります。また、糖尿病は動脈硬化を引き起こしやすく、心臓病や脳卒中になるリスクが高くなります。

自覚症状がなくて何も困らない場合も多く、気付いたときには病気がかなり進行している事があります。症状がなくても血糖値が再検になったら病院へ行きましょう。

糖尿病を防ぐための生活習慣

【食事のコツ】

- ・糖尿病患者が増えた背景には、食事の欧米化が挙げられており、野菜や魚、豆類を中心とした和食が理想的。
- ・血糖値の上昇がゆるやかな、野菜やきのこから先に食べる。
- ・1日3食。ゆっくり、よく噛んで食べる
- ・脂質や糖質たっぷりの菓子パンや総菜パンを毎日食べるのは控える。



【運動のコツ】

- ・有酸素運動とレジスタント運動、併用がおすすめ
(有酸素運動) ウォーキングや水泳・エアロビ等
ブドウ糖を消費し、インスリンが効きやすいからだに。
- (レジスタント運動) 筋肉トレーニング
筋肉が増えると筋肉中にブドウ糖を多く貯蔵出来る。
大きい筋肉を鍛えると効果大→スクワット・背筋・腕立て伏せが良い
- ・週に2~3回でもOK。無理せずに続けることが大切。
- ・1日の歩数を確認して、少しでも歩数を増やす努力をする。



【その他】

- ・喫煙者は糖尿病になりやすい。禁煙を。
- ・歯周病の菌が出す毒素は、インスリンの働きを妨げます。歯の健康も大切です。