

この病(気)

知っておきたいこんなこと

このコーナーでは、当院医師がみなさんに知ってほしい病気についての様々な情報についてお知らせします。

第6回

糖尿病について

内科医長 佐々木 修 一

・糖尿病とは

糖尿病とは、血液中のブドウ糖（血糖）が異常に増加し、高血糖の状態が続く病気です。

血糖を調節するインスリンというホルモンが不足したり、その働きが悪くなったりすることで血糖値が異常に高くなり、その結果いろいろな合併症が引き起こされます。

糖尿病は、インスリンが絶対的に欠乏する「1型糖尿病」と、インスリンの働きが悪くなるために血糖値が異常に高い状態になる「2型糖尿病」があります。

・糖尿病の原因

1型糖尿病の原因は、遺伝的な要素や、自己免疫（自分のインスリンを作る細胞を破壊してしまう）とされていますが、現在のところ不明な点も多くあります。

2型糖尿病の原因は、過食や運動不足による肥満症やストレスなど生活習慣が大きく関係しています。

・糖尿病の症状

血糖値がかなり高い状態が長く続かないと目立った症状はあらわれません。進行すると、のどが渇き、多尿、疲れやすい、体重減少、動悸、息切れ、めまい、皮膚や粘膜の乾燥などがみられます。

・糖尿病を予防するには

肥満を防ぐ	適正体重を維持しましょう。
運動を習慣にする	運動により筋肉にブドウ糖が取り込まれ、エネルギーとして消費され血糖値が下がります。
ストレスを解消する	過度のストレスがかかると、血糖のコントロールが悪くなります。
過労・睡眠不足を避ける	体調を整えることも大切です。

・糖尿病の三大合併症

- ① 糖尿病性網膜症 眼底出血が起こり、進行すると失明することもあります。
 - ② 糖尿病性腎症 腎臓に障害を起こし、進行すると人工透析が必要になることもあります。
 - ③ 糖尿病性神経障害 下肢のしびれや神経痛が現れ、進行すると壊疽を起こします。
- その他にも、動脈硬化による心筋梗塞や脳梗塞などにかかりやすくなります。

血糖値を調べたことがなければ、健康診断や血液検査を受けて血糖値を確認されてはいかがでしょうか。また、糖尿病の方は適切なコントロールを行い、様々な病気になるのを防ぎましょう。

また、当院では2週間の血糖値の変動をみる機器フリースタイルリブレを導入しました。ご自分の日頃の血糖値の変動をみて、健康維持の参考にされてみてはいかがでしょうか。（詳しくは9ページをご覧ください。）