

糖尿病ってどんな病気？

糖尿病とは？

血液に含まれる糖分（血糖）が多くなる病気です。初期のころは自覚症状がほとんどありませんが、その状態が続くと徐々に全身の血管や神経が障害され、いろいろな合併症を引き起こす全身疾患です。

原因は？

糖尿病の原因には遺伝と高カロリー、高脂肪食、運動不足などにより引き起こされる「インスリンの作用不足」が考えられます。インスリンとは、すい臓で作られるホルモンで、血液中の糖分を筋肉などに取り込み、エネルギーとして利用しやすくすることで血糖値を下げる働きがあります。

「インスリンの作用不足」には2つの原因があります。1つは、すい臓の働きが弱くなりインスリンの分泌量が低下するため（インスリン分泌低下）、もう一つは肝臓や筋肉の組織がインスリンの働きに対し鈍感になり、インスリンが効きにくくなるため（インスリン抵抗性の発現）、です。

どんな症状があるの？

初期の段階ではほとんど無症状ですが、次第に以下のような症状があらわれてきます。

- ① 尿量、尿の回数が多くなる
- ② のどが渇く、水分をたくさん飲む
- ③ だるい、疲れやすい
- ④ やせる

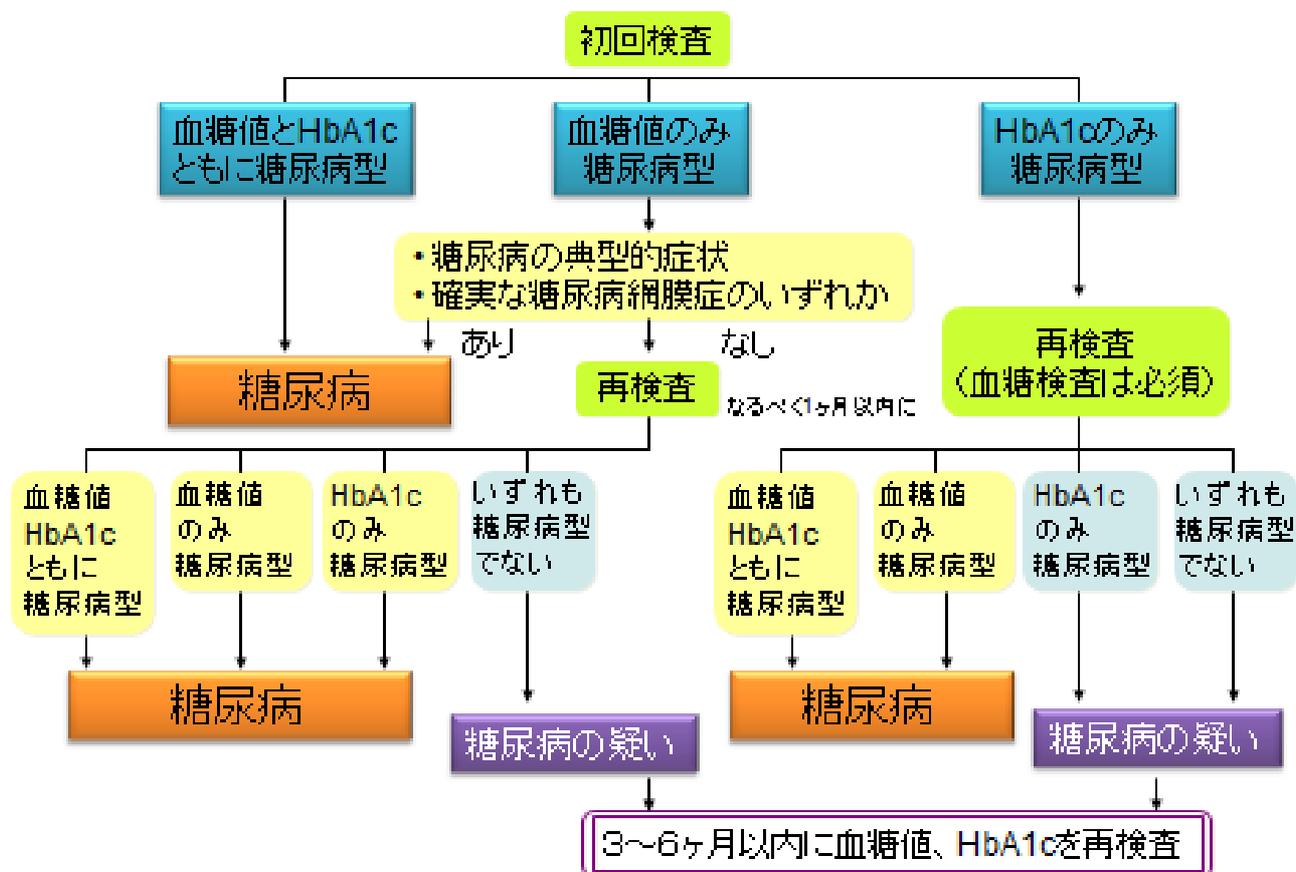
診断基準は？

- ① 空腹時血糖 $\geq 126\text{mg/dl}$ 、随時血糖 $\geq 200\text{mg/dl}$ 、経口ブドウ糖負荷試験の2時間値 $\geq 200\text{mg/dl}$
- ② HbA1c（ヘモグロビンエーワンシー*） $\geq 6.1\%$

上記の①②のいずれかを満たす場合、「糖尿病型」と診断されます。

* HbA1c は、赤血球中のヘモグロビンのうち、ブドウ糖と結合しているヘモグロビンの占める割合を表したものです。この値は検査の時点から過去1~2ヵ月の血糖値を反映し、血糖コントロールの指標として日常診療に用いられます。2011年9月現在、日本で用いられている値はJDS値と表示されていますが、将来的に国際標準値に統一される予定です。（国際標準値=JDS値+0.4%）

初回検査で上述の「糖尿病型」に合致した場合、a) 血糖値とHbA1cともに糖尿病型、b) 血糖値のみ糖尿病型、c) HbA1cのみ糖尿病型、の3パターンに分かれて以下のようなフローチャートにそって「糖尿病」の診断がなされます。



合併症にはどんなものがあるの？

糖尿病が進行すると、いろいろな合併症が出てきます。その中には生命に関わるもの、大きく生活の質を落としかねないものもあります。糖尿病は自覚症状がなくても、見えないところで合併症が進行している場合があります。しかし、きちんと血糖値をコントロールできれば、合併症を予防できることがわかっています。そのためにも早期発見、早期治療が大切なのです。

【糖尿病が引き起こす主な合併症】

- 末梢神経（手足のしびれ、感覚麻痺など）
- 歯（歯周病、虫歯）
- 目（網膜症、白内障、緑内障）
- 腎（腎症、腎機能が低下し透析の必要性がでてくる）
- 脳（動脈硬化、脳梗塞）
- 心臓（狭心症、心筋梗塞）
- 呼吸器（肺炎、肺結核）
- 泌尿器（尿路感染症、勃起障害、排尿障害）
- 足（タコ、水虫、足壊疽）

治療の目的、方法は？

糖尿病治療の主な目的は、血糖のコントロールにより合併症を防ぎ、健康な人と変わらない活動的な生活を長く続けられるようにすることです。そのためには「インスリンの作用不足」を改善し、血糖値をできるだけ正常にしなければなりません。治療は基本的に以下の3つを組み合わせで行われます。いずれも重要ですが、なかでも食事療法は治療の土台となるものです。

1. 食事療法

どの段階の糖尿病でも毎日の食事がとても大切です。ポイントは、①自分の適切なエネルギー量を知り、摂りすぎに注意し、②1日30品目以上を目標に、③1日3回、規則正しく、④ゆっくりよく噛んで食べる、です。

2. 運動療法

糖尿病の様々な症状を改善し、さらに動脈硬化の予防などの点でも効果があります。ポイントは、①自分に合った運動を主治医とよく相談したうえで、②有酸素運動（散歩、水泳、ジョギング等）でエネルギーをしっかりと消費し、③無理せず適切な運動を継続する、です。

3. 薬物療法

糖尿病の状態、合併症の有無などを考慮して、飲み薬や注射薬であるインスリン製剤を用います。

糖尿病の原因は「インスリンの作用不足」です。そのため糖尿病の治療はインスリンの働きを取り戻すことが重要になります。1) 食事療法、2) 運動療法、3) 薬物療法はいずれもインスリンの働きを取り戻す手段であり、これらを上手に組み合わせることで、良好な血糖コントロールを目指します。

糖尿病という病気をよく知り、なぜその治療が必要なのかをよく理解し、糖尿病、およびその治療を日常生活の一部としてとらえ、上手に付き合っていくことが大切です。気負わず、根気よく取り組みましょう。わからないことがあればいつでも主治医にご相談ください。