

忍び寄る生活習慣病…糖尿病

糖尿病とは・・・

糖尿病とは**インスリン**というホルモンの作用が低下した為、体内に取り入れられた血糖がうまく利用されずに、血液中の血糖が多くなっている状態です。原因として膵臓からのインスリンの分泌不足による場合と、肥満などによるインスリンの効果が減弱する場合とがあります。40歳を過ぎてから発症する場合はほとんどです。

糖尿病の診断・・・

正常人： 空腹時血糖 75～110 mg/dl 未満

糖尿病疑い： 空腹時血糖 110 mg/dl 以上（空腹時） または、

食後血糖 160 mg/dl 以上、HbA1C（ヘモグロビン） 5.8%以上

成人に多い糖尿病は、多くの場合無症状で始まります。糖尿病がひどくなると尿の回数が多くなる、のどが渇く、疲れやすい、手足がつるなどの症状が起こります。糖尿病になると血糖値が高くなり、全身の血管に悪影響を及ぼし、血管が詰まり血栓が出来るなど動脈硬化の原因となり、**心筋梗塞・狭心症・脳卒中**などが起こりやすくなります。これらを起こさない為には、動脈硬化の進行を防ぐ事が大切です。血糖値の出来るだけ良いコントロールを目指しましょう。

糖尿病患者に発症するリスク・・・

— 『三大合併症』

- 1) **糖尿病網膜症**：眼底の血管に病変が起こりひどくなると失明します。眼がみえにくくなった時にはやや手遅れです。初期より定期的に眼科の検査を受けて下さい。
- 2) **糖尿病腎症**：腎臓に障害が起こり、尿が全く出なくなる事もあります。腎機能障害がひどくなると透析が必要になります。透析による負担は大きく週に3回、1回に3～5時間かけて行うのが一般的です。透析が必要になる前に血糖コントロールを行い、症状を悪化させない事が大切です。
- 3) **糖尿病神経障害**：全身の神経が障害されますが、一般に足先のしびれ、痛みより始まります。ひどくなると歩行困難や足の神経が麻痺し、傷があっても気付かず、感染、血流障害などで体の一部が死んでしまう事があります。また胃腸や心肺の動きを調節する神経も侵され、便秘・下痢・不整脈などが起こりますので症状が出たらすぐに医師にかかって下さい。

治療法は・・・

糖尿病治療の基本は**食事療法**です。栄養バランスを考えて、適正なエネルギー量を摂取するということにつきます。まずは不規則な食事回数や時間、カロリー・糖分・塩分の多い間食や夜食、早食いやまとめ食いなどの食習慣を改めることから始めましょう。**運動療法**は肥満の解消や血糖値のコントロールに有効です。

血糖値が上がりやすい食後1時間後から1時間半後に行うのが理想的です。**薬物療法**においては必ず医師と相談して行っていきましょう。

今後、糖尿病に進行したり、糖尿病の合併症のリスクがあつたりと治療が必要な疾患であること、また食事療法、運動療法はもちろんのこと、経口血糖降下薬によって治療が可能であることが明らかとなっています。糖尿病には自覚症状がほとんどありませんので・・・

症状が無くても年に1回は定期検査を受け、糖尿病をチェックしましょう！