

# 糖尿病についての知識を深めよう

「糖尿病」というと、みなさんはどんなイメージをお持ちでしょうか？「非常に怖い病気」と思われている方、逆に「痛くもかゆくもないし、大したことのない病気」と感じられている方もいらっしゃるかもしれません。しかし、糖尿病を放置すると動脈硬化が思いもかけず進行していたり、思わぬ感染症にかかってしまうことがあります。みなさんができる限り、そういった状況にならないよう、今回から糖尿病についてのお話をさせていただきます。

みなさんこんにちは。順天堂医院の篠原です。この連載を通じてみなさんに糖尿病に対する知識を深めていただければと思います。正しい知識を身につけて、長く健康に過ごしましょう！ よろしくお話をさせていただきます。



順天堂医院 篠原 舞

埼玉県出身。獨協医科大学医学部卒。順天堂医院初期臨床研修終了。順天堂医院糖尿病内分科。日本内科学会認定医。

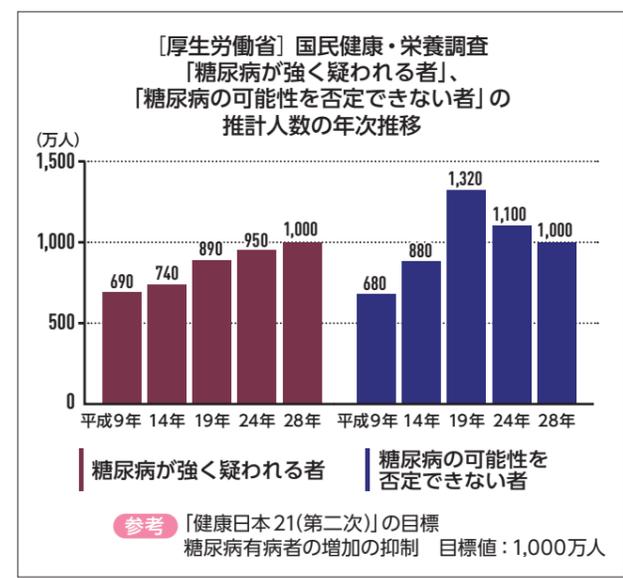
## 糖尿病はなぜ怖いのか？

糖尿病は神経や目、腎臓などにさまざまな障害を起すことが知られています。また、心臓病や脳卒中など、直接死亡リスクに関係する動脈硬化を引き起こすこともわかっています。糖尿病は自覚症状がなくても、見

## 糖尿病ってどんな病気？

「糖尿病」とは血糖値が上がり、尿の中に糖が出てしまう病気です。口渇・多飲・多尿といった症状がありますが、実際にはほとんど自覚症状がない方が多数おられます。しかし、血糖値を高めまま放置すると徐々に全身の血管や神経に障害が起り、ある日突然、合併症が出現することにつながりかねません。事実、血糖値が高いほど、糖尿病の合併症の発症・進展が起ってしまうことも明らかになっています。

## 国民の6人に1人が糖尿病または予備群



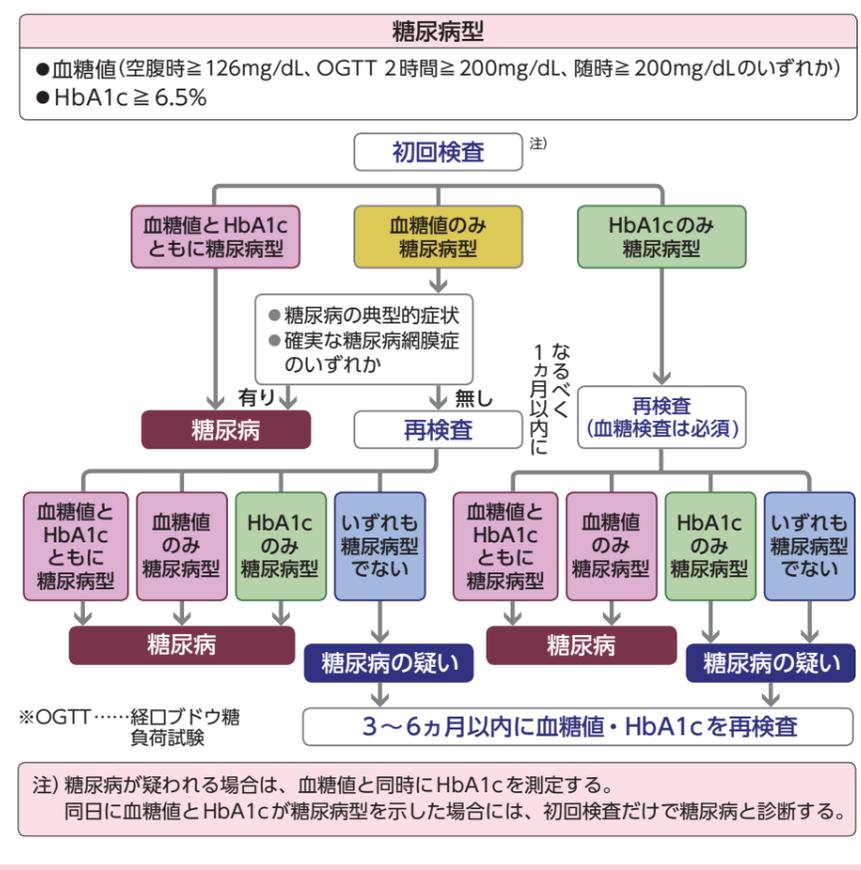
## なぜ糖尿病になるの？

糖尿病は血液中のブドウ糖(血糖)が正常より多くなる病気です。糖尿病の原因には遺伝と食生活の乱れ、運動不足などにより引き起こされる「インスリン作用不足」が考えられます。インスリンとは、血糖値を下げる働きのあるホルモンであり、すい臓で作られています。糖尿病は「インスリン作用不足」を改善し、血糖値を上手にコントロールすることが大切です。そうすることで、病気の進行を防ぎ、合併症を予防することができます。

糖分を含む食べ物はすべて唾液や消化酵素でブドウ糖に分解され、小腸から血液中に吸収されます。食事によって血液中のブドウ糖が増え、すい臓からインスリンが分泌され、ブドウ糖が筋肉などに送り込まれてエネルギーとして利用されます。そのため「インスリンの作用不足」が起こると、血液中のブドウ糖を上手に処理できなくなり、血糖値の高い状態が続くようになります。

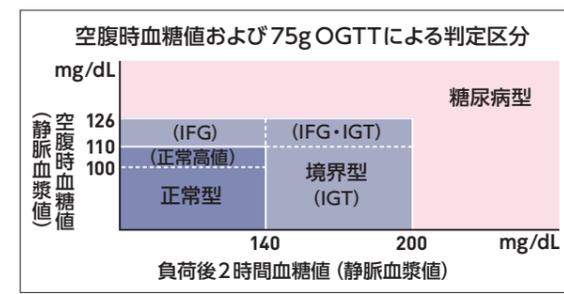
えないところで合併症が進行しています。そして、気がついたときには合併症のため、日常生活に支障が現れているということが少なくありません。しかし、きちんと血糖コントロールができれば、合併症を予防できることがわかっています。そのためにも、しっかりと治療を行い、きちんと血糖値を下げる必要があります。血液検査で左図のフローチャートを満たした場合に糖尿病の診断となります。

## 糖尿病の臨床診断のフローチャート



また、それを満たさなくても、空腹時血糖値110mg/dL以上、126mg/dL未満または75g経口ブドウ糖負荷試験で2時間後の血液検査が140mg/dL以上、200mg/dL未満を境界型糖尿病と言います。75g経口ブドウ

糖負荷試験とは、糖尿病などの糖代謝異常が疑われた場合に行う検査です。ブドウ糖を溶かしたものを飲み、30分後、1時間後、2時間後にそれぞれ採血を行い、血糖値を測定する検査です。また、血液中のインスリン濃度を測定することで、ブドウ糖に反応してインスリンを出ているかということを確認することができ、明らかな糖尿病病状がある場合には行うことは少なく、糖尿病の診断時に必ずしも必要な検査ではありません。将来糖尿病を発症するリスクが高いかどうかを検査の結果より読み取ることができ、とても意義の大きい検査でもあります。



## 教えて! 篠原先生

Q 糖尿病と診断されたけど、症状を全然感じません。それでも定期的に通院するべきですか？

A 糖尿病といっても、なにも自覚されておられない方は大勢います。ただ、だからといってきちんと検査・治療を行っていないと、ある日突然、合併症が出現する可能性がある病気です。「今大丈夫だから、これからも大丈夫」とは必ずしもいえません。



★次回は「糖尿病の合併症について」をお話しします。