



健康かわらばん

第93号 (令和3年2月号)

特集: 糖尿病 (改訂版)

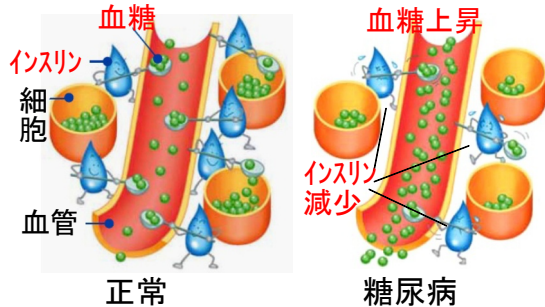
1. 糖尿病とは

血中のブドウ糖（血糖）を細胞に取り込む「インスリン」というホルモンの量や働きが不足し、血糖が高くなる病気が糖尿病です。

（インスリンは膵臓から分泌されます。）血糖が高い状態が長く続くと、血管が傷害され、全身に様々な合併症が出てきます。

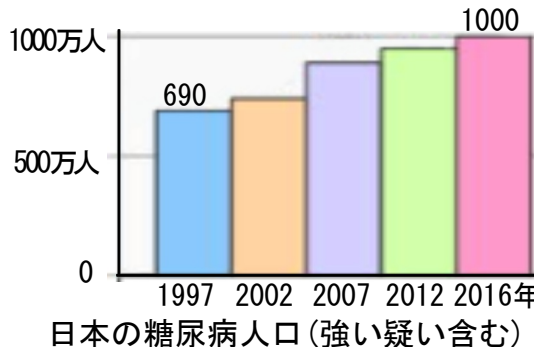
2. 1型糖尿病と2型糖尿病

1型糖尿病は主に若い人がかかりやすい膵臓に対する自己免疫疾患（自分の細胞を病原体と誤って攻撃してしまう病気）で、治療にはインスリンの注射が必須です。生活習慣病として増加しているのは2型糖尿病の方で、食べ過ぎ・運動不足による肥満が主な原因で、喫煙・ストレス等が増悪因子になります。遺伝の影響も強いので、血縁に糖尿病の人がいる場合は要注意です。2型糖尿病は年々増加しており、成人の4人に1人が糖尿病か予備軍とされています。



炭水化物は「ブドウ糖」に分解され血中に放出され、細胞のエネルギー源になります。「インスリン」が減ったり、働きが低下すると、ブドウ糖がうまく利用出来なくなり、血糖が上昇してきます。

2型糖尿病増加の原因



糖尿病の症状

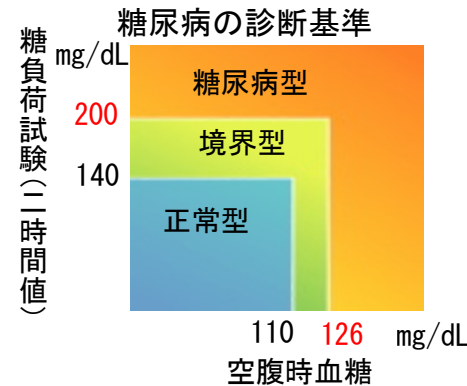


3. 糖尿病の症状

のどが渇き、水が欲しくなり、尿の回数が増えます。だるく、疲れやすくなり、いくら食べてもやせてきます。1型糖尿病ではふつう症状が強く出ますが、2型糖尿病で徐々に血糖値が上がってきた場合には全く症状がなく、健診を受けないと重い合併症が出るまで気が付かないことがあります。

4. 糖尿病の診断

空腹時血糖126mg/dL以上、食後血糖200mg/dL以上が2回測定されれば糖尿病です。正確には糖負荷試験（濃い糖液を飲んで、血糖の上昇を調べる検査）で診断します。また、過去2カ月前後の糖の平均値を示すHbA1cという値が6.5%以上で、血糖の上昇もあれば糖尿病です。正常は空腹時血糖110mg/dL未満、食後血糖140mg/dL未満で、正常と糖尿病の間が境界型（糖尿病予備軍）で、生活習慣を改善しないと糖尿病になります。



HbA1c (ヘモグロビンエイワン) 6.5%以上も糖尿病型です。食後血糖は糖負荷試験の値を参考にして下さい。

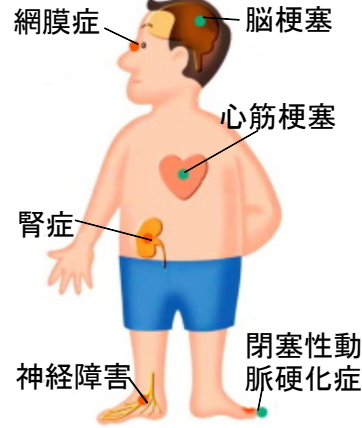
5. 糖尿病の合併症

血糖値をきちんとコントロールしないと必ず合併症が出てきます。糖尿病の3大合併症は「し・め・じ」です。①神経障害：手足の先の方からしびれや痛みを感じ、感覚が鈍くなります。足の傷に気付かず感染が進行してしまい、足の切断が必要になることもあります。②網膜症：目の神経が集まっている網膜にもろい血管が出来、眼底出血しやすく、治療しないと失明に至ります。③腎症：尿から老廃物が排泄できなくなり、最終的には人工透析が必要になります。

3大合併症以外にも動脈硬化が進みやすいため、脳梗塞・心筋梗塞・閉塞性動脈硬化症（足の動脈の詰まり）の発症も非常に多いです。抵抗力が弱まり、肺炎などの感染症にかかりやすくなり、歯周病も多いです。血糖が極端に高くなると、意識が無くなることもあります（昏睡：こんすい）。

糖尿病に多い合併症

3大合併症 動脈硬化進行



壊疽(えそ)：傷・感染に気付かず、動脈硬化も有るため足が腐ってきて、切断が必要になります



食品交換表 (第7版) 文光堂

有酸素運動の一例



糖尿病の食事療法の実際
1日栄養量=20~35kcal x 標準体重 (20~35kcalは仕事の運動量に応じ、事務職では低く、肉体労働の多い仕事では多めに設定)
1日栄養量をほぼ均等に三餐に振り分け、毎食下記の各表から一定の比率で食品を選びます。同じ表の食品は交換できますが、他の表との交換は出来ません。(表5は高カロリーのため極力少なく、表6は低カロリーなので十分量摂取します。)



6. 糖尿病の治療

1) 食事療法・運動療法

食品交換表を基に各栄養素を一定の割合でバランス良くとります。朝食抜き・夜食は良くありません。間食・アルコールは極力控え、外食は定食の半ライスがお勧めです。運動は息が切れない程度の有酸素運動（筋トレも有効）を毎日30分以上を目標に、食後に行います。

2) 薬物療法

食事・運動療法でもコントロールが不十分な場合に薬を併用します。内服薬には色々な機序の薬があります。複数薬を併用することもあります。注射にはインスリン製剤とインスリンの分泌を促す薬があります。コントロールが良くなれば中止も可能ですので、合併症が始まる前に開始することが大切です。コントロールの指標にはHbA1cを用い、合併症予防には7.0%未満を保つことが重要です（高齢者ではもう少し基準を甘くします）。

とが大切
見直すこ
たから、生
境界型と診
ていきます
梗塞の危険
し、脳梗塞
ら動脈硬化
は境界型の
なりませ
し、糖代謝
リンの働き
増え脂肪が
増え脂肪が
は簡単には
健康です。運
でも勧めら
ことなので
バランス良
必要十分な
な制限食で
の食事療法
きませ
い。体重は
り返って下
その日の食
日体重計に
等が有効で
野菜を先に
くり噛んで
腹八分目ま
ろが難しい
が持続しな
継続しない
療法・運動
きました
やすい薬が
少なく、効
療には、副
療には、副
2型糖尿病
あともがき

