



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)

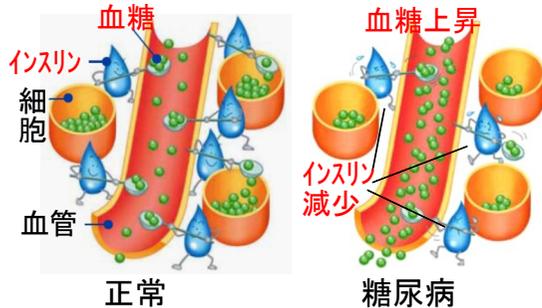
1. 糖尿病とは

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。

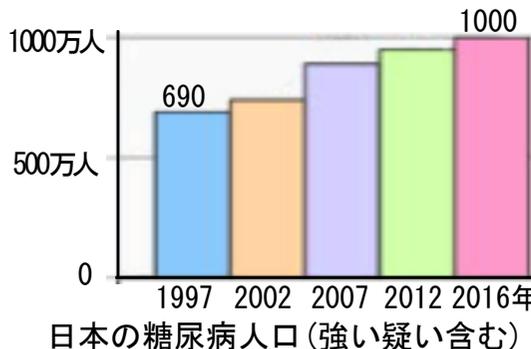
2. 1型糖尿病と2型糖尿病

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

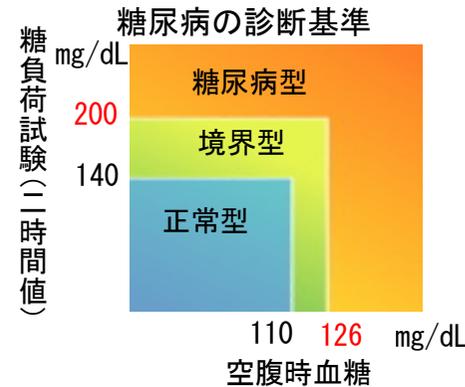


3. 糖尿病の症状

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 (ヘモグロビンエィワン) 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。

