

早期治療で、恐ろしい合併症は防げる

膵 臓で分泌されるインスリンは、ブドウ糖をエネルギーとして利用できるようにする役割を果たしています。もし、インスリンの分泌量が不足したり正常に働かなくなると、血液中にブドウ糖(血糖)が増え、高血糖と呼ばれる状態になります。これが糖尿病で、病名のとおり糖が尿にでるのが大きな特徴です。また、体がだるくて疲れやすくなる、やせてくる、のどが異常に渇くといった症状が現れるようになります。

高血糖の状態をそのまま放置しておくと、全身の血管の壁に負担がかかり、やがて、腎臓障害、網膜症、白内障、動脈硬化症、脳卒中、心筋梗塞など、さまざまな臓器に合併症が生じます。糖尿病の恐ろしさは、このような重い合併症が全身に広がってしまうことなのです。

糖 尿病は「1型糖尿病(インスリン依存型)」と「2型糖尿病(インスリン非依存型)」の二つのタイプに大別されます。2型は生活習慣と強い関係があり、糖尿病患者のほとんどがこのタイプに含まれます。

糖尿病実態調査の結果をもとに推計すると、糖尿病が強く疑われる人は740万人、糖尿病の可能性を否定できない人を加えると1,620万人にのぼると考えられます。ところが、実際に医療機関で治療を受けている人の数は、わずか228万人(平成14年「患者調査」)しかいません。初期の段階で生活習慣を見直せば、恐ろしい合併症を併発することもないのに、みすみすそのチャンスを逃しているのはとても残念です。

健康は生活習慣から

もしかして、あなたも

糖尿病?

「隠れ糖尿病」が急増中です

危険度チェック

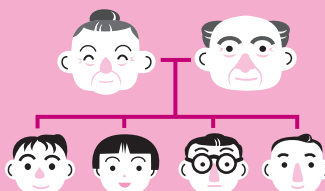
あなたの危険度はどのくらいでしょう。
次の項目をチェックして、該当する数が多い人は要注意です。

こんな傾向はありませんか

- ① 飲みすぎたり、食べすぎたりすることが多い
- ② 好き嫌いが多い
- ③ ほとんど運動をしていない
- ④ ストレスを感じる事が多い
- ⑤ 太り気味である

どの項目も糖尿病を誘発しやすい生活習慣です。自分にあてはまる項目があったら、一つずつ、きちんと改善していきましょう。

家族に糖尿病の人がいる



糖尿病は遺伝的な素因もあります。家族に糖尿病の人がいる場合は、発症のリスクが高いことを自覚しましょう。

健康診断の尿糖検査の結果、陽性といわれた



陽性の判定がでたら、糖尿病の可能性があります。そのまま放置しないで、必ず血糖検査を受けましょう。

こんな症状はありませんか

- ① のどが渇いてしかたがない
- ② 最近、尿の量が増えた
- ③ 体がだるくて、疲れやすい
- ④ 水分をたくさんとってしまう
- ⑤ ちゃんと食事しているのにやせてきた

糖尿病は初期の段階で自覚症状がほとんどないので発見が遅れがち。このような症状があらわれたら、糖尿病がかなり進行している危険があります。すみやかに病院へ行きましょう。

引き金になる3つの生活習慣を見直そう

遺伝的な素因に、生活習慣の危険因子が加わると、糖尿病のリスクが高まります。糖尿病を予防するには、ズバリこの3つの生活習慣の改善を。

①「食べすぎ」と「肥満」

食べすぎると血糖値が増加します。食べすぎは、もちろん肥満を引き起こす元凶。肥満になると、インスリンの作用が低下するため、血糖値は高くなりがち。つまり「食べすぎ」と「肥満」は血糖値を高める最悪の生活習慣コンビというわけです。



②「運動不足」

体を動かさないと消費エネルギーが少なくなります。そのため食事で摂取したエネルギーが使いきれず、残った分は体脂肪として蓄積され、肥満を招きます。糖尿病予防には、運動習慣を定着させることが不可欠です。



③「過剰なストレス」

強いストレスを受けると、体内にアドレナリンや副腎皮質ホルモンが分泌され、血糖値が上昇します。このようなストレス状態が続けば、糖尿病になる危険も大。普段からストレスをじょうずに解消する心がけましょう。



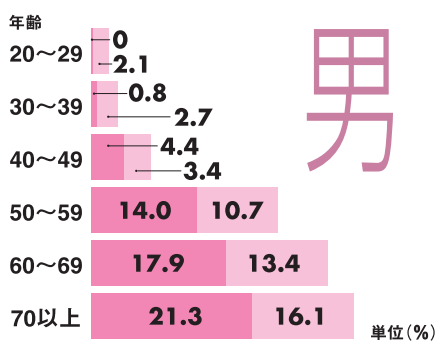
遺伝的素因

健康日本21
めざそう目標値

【糖尿病有病者の減少(推計)】

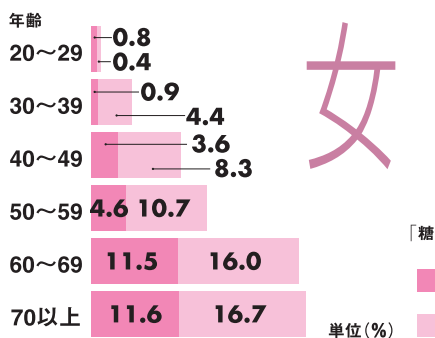
※2010年における糖尿病有病者推計値
(現状) **1080万人** ▶ **1000万人以下**

50歳代は4人に1人が糖尿病?!



平成14年の実態調査では、男性で糖尿病が強く疑われる人と糖尿病の可能性のある人の割合は、40歳代で10人に1人、50歳代で4人に1人、60歳代で約3人に1人という驚くべき数字が出ています。

糖尿病の原因は、飽食や運動不足といった現代人の生活習慣そのものにあります。ストップ・ザ・糖尿病のために、思いあたることはないか自分の生活をふり返り、見直しましょう。

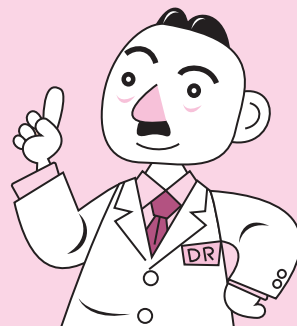


【糖尿病実態調査】(平成14年・厚生労働省)

■ 糖尿病が強く疑われる人
■ 糖尿病の可能性を否定できない人

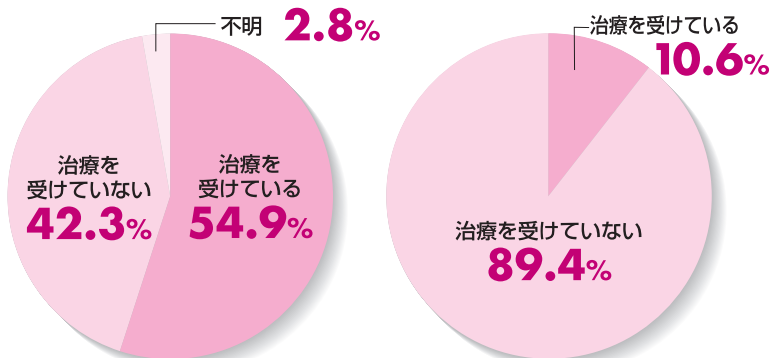
糖尿病は早期発見が大切!

糖尿病は初期に自覚症状がないので、健診で発見されることが多いのが特徴です。平成14年の調査では、「糖尿病が強く疑われる人」において「糖尿病の検査を含む健診を受けたことのある人」の約半数が治療を受けています。一方、健診を受けたことがない人の場合、治療を受けている人はわずか10.6%。この数字は、糖尿病発見に健診が欠かせないことを、ハッキリと示しています。



健診から治療へ結びつく率はどのくらいか

【健診を受けたことがある人】 【健診を受けたことがない人】



【糖尿病実態調査】(平成14年・厚生労働省)