

糖尿病をコントロールする

監修：岩本安彦（東京女子医科大学糖尿病センター所長）

ほとんどの糖尿病は典型的な生活習慣病

糖尿病は体質とも関係がありますが、多くは食生活や運動不足、肥満、過剰なストレスなど、誤った生活習慣と関係が深く、その意味で典型的な生活習慣病といえます。

糖尿病を示すこんな症状

はじめのうちはほとんど自覚症状がありませんが、血糖値が高くなるにつれてさまざまな症状が出てきます。次のような症状がある場合は、早めに内科を受診しましょう。

わが国の糖尿病の患者数は、700万人を超え、とくに40歳以上の10人に1人は糖尿病と推定されています。これには飽食といわれる食生活と運動不足による肥満の増加、さらに現代社会のストレスの増大などが深くかかわっており、糖尿病はまさに生活習慣病の代表とみなされています。

3

加齢によってもインスリンの作用が低下しやすく、糖尿病が心えます。

1

長年の過食は肥満を引きおこし、糖尿病を発病しやすくします。

4

両親や兄弟姉妹に糖尿病の人がいる場合は、とくに要注意です。

2

生活が便利になったことが運動不足をもたらし、糖尿病を招いています。

4

利用されない糖を排出するため、尿量が増えてトイレが近くなる。

1

ブドウ糖がエネルギーに変換されるため、からだがかたくなる。

5

からだにエネルギーを必要とするので、空腹感が強くなる。

2

尿量が増えてから水分が失われるので、のどが渇く。

6

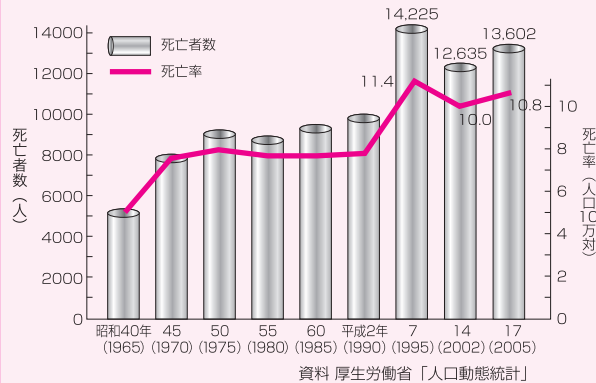
糖尿病が進むと、知覚障害が起きて手足がしびれたりチクチクする。

3

食べてもエネルギーに利用されないため、やせてくる。

糖尿病の死亡者数・死亡率の年次推移

治療法の進歩によって、糖尿病そのものによる死亡はあまり多くはありません。



糖尿病とはどんな病気？

インスリンというホルモンの働きの低下によって、血液中のブドウ糖の濃度（血糖値）が高くなる病気です。

インスリン製造工場（おし臓）

糖尿病の検査と診断

●尿糖検査

血糖値が高くなると、尿中に糖が排出され、尿糖検査で陽性(+)になります。健常者は(一)。早期発見のためには食後に調べてください。

●血糖検査

健常者は空腹時110 mg / dl未満、食後も多くは150 mg / dl未満です。空腹時が126 mg / dl以上、任意の時刻の血糖値(随時血糖値)が200 mg / dl以上の場合、糖尿病が疑われます。

●ブドウ糖負荷試験

空腹時と、ブドウ糖75gを飲んだ2時間後に血糖値を測定します。空腹時110 mg / dl未満、2時間後140 mg / dl未満であれば正常型です。

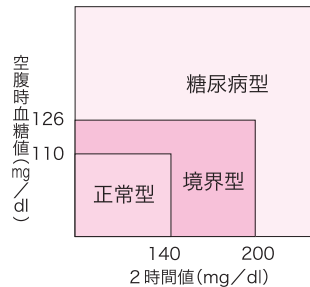


75gブドウ糖負荷試験でみる診断基準

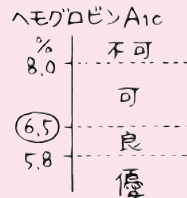
糖尿病の診断は、一般に血糖検査とブドウ糖負荷試験によって行われますが、血糖値が異常に高い場合はそれだけで糖尿病と診断され、ブドウ糖負荷試験は行う必要はありません。

【糖尿病型】①空腹時の血糖値が126 mg / dl以上 ②2時間値が200 mg / dl以上
 *上記の①または②あるいは随時血糖値が200 mg / dl以上が別の日に確認できたとき糖尿病と診断される

【正常型】空腹時の血糖値が110 mg / dl未満および2時間値が140 mg / dl未満
 【境界型】糖尿病型、正常型のどちらにも属さないもの



合併症を防ぐにはヘモグロビンA_{1c}を6.5%未満に保つ
 糖尿病でこわいのは合併症です。コントロールがよい状態が長く続くと合併症の発症・進行を防ぐことができます。
 糖尿病になってコントロール不良のまま10年たつと約25%の人に網膜症がおこり、25年たつと約40%の人に重症の網膜症がおこります。
 合併症を防ぐには、過食や肥満、運動不足などの生活習慣をあらためて、ヘモグロビンA_{1c}を6.5%未満に保つことが大切です。

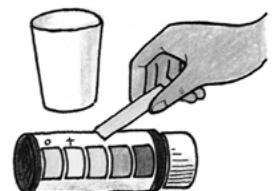


よいコントロールを保つために

糖尿病と診断された場合は、食事療法や運動療法によって血糖をコントロールすることが大切です。コントロールの状態を知り、低血糖の有無を確認するためには、尿糖や血糖の自己測定が有用です。自己測定は、合併症の早期発見に役立つだけでなく、治療を続ける励みにもなります。

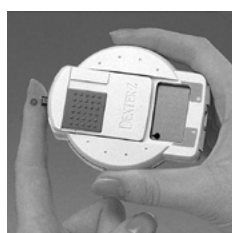
尿糖の自己測定

市販の試薬を使って手軽に自己測定できるので、自己管理の励みになります。また、定期的に測定して、検査結果の記録を受診の際に持参すると、医師の診療にも役立ちます。食前だけでなく、食後も尿糖が出なければ理想的です。



血糖の自己測定

市販の簡易血糖測定器を使って血糖値を測定します。試験紙に血液を1滴つけて測定するタイプと、測定器の電極に血液をつけて測定するタイプがあります。どちらも1〜2分程度で血糖値が自動的に表示されます。



(写真提供: パイエル・三共)

病院で行う検査

血糖コントロールの状態を確認して合併症を早期に発見するため、採血・採尿して、ヘモグロビンA_{1c}、血中脂質、尿中アルブミン(たんぱく質)を測定します。また、網膜症診断のため眼底検査を行います。定期的に検査を受け、主治医の指導を受けることが大切です。

