



糖尿病って何？

糖尿病には、ウイルス感染などが引き金となって起こるタイプ、生活習慣が誘因となって起こるタイプなどがあります。ここでは後者（2型糖尿病）について説明しています。

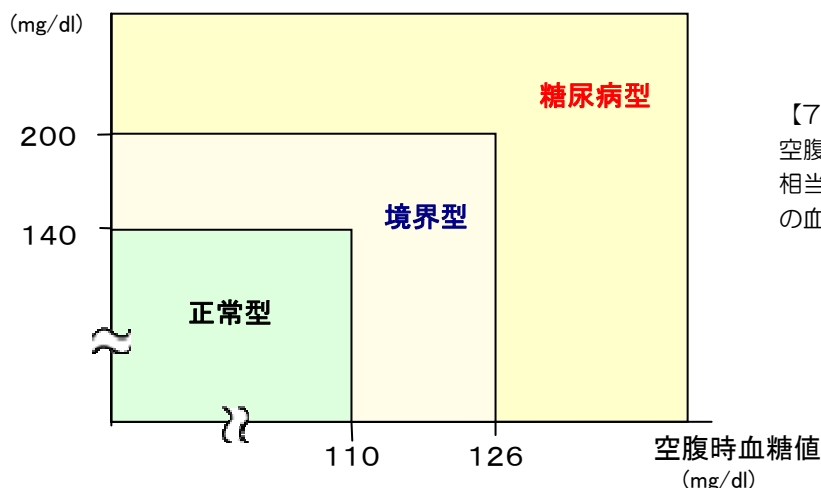
糖尿病は、すい臓から出るインスリン（血液の中のブドウ糖を細胞に取り込む働きをするホルモン）の量が少なくなったり、働きにくくなったりして、慢性的に血糖値（血液中のブドウ糖の濃度）が高くなることで起こります。全身に様々な合併症が起こりやすくなる病気で、年齢、遺伝、生活習慣とのかかわりで発症します。

どんな検査で糖尿病とわかるの？

血液検査の結果、①～③のいずれかに該当する場合は「糖尿病型」といいます。別の日に検査して再び「糖尿病型」だった場合、「糖尿病」と診断されます。

- ① 随時血糖値 200mg/dl 以上
- ② 早朝空腹時血糖値 126mg/dl 以上
- ③ 75g 経口糖負荷試験で2時間値 200mg/dl 以上

75gOGTT2時間値



【75g 経口糖負荷試験(75gOGTT)】
空腹時血糖値と、75g のブドウ糖液に相当する糖分量を飲んでから一定時間後の血糖値を調べる検査です。

- ヘモグロビン A_{1c} は、過去約 1～2 か月間の平均血糖値を反映する指標で、基準値は 5.8% 以下です。「糖尿病型」で、この値が 6.5% 以上の場合も「糖尿病」と診断されます。

(糖尿病の診断手順-日本糖尿病学会 1999 年より抜粋)

〔※ヘモグロビン A_{1c} が 6.0% 以上では、殆どの方が経口糖負荷試験で糖尿病型です。〕

糖尿病を放置すると……

初期にはあまり症状のない糖尿病ですが、慢性的に血糖値が高い状態が続くと、血管が傷み、さまざまな合併症がおこりやすくなります。

主な合併症としては、腎障害、神経障害、皮膚障害、白内障・網膜症（眼底出血等）、脳梗塞、心筋梗塞・狭心症などがあります。中でも「糖尿病性網膜症」は失明する原因の第1位、「糖尿病性腎症」は人工透析の原因となる腎不全の原因疾患の第1位となっていて、神経障害とともに、生活の質に大きな影響を及ぼします。

日常生活で血糖をコントロール

食べすぎやどか食いなどインスリンを過剰に出さなければならないような、すい臓に負担のかかる状態を避ける工夫が必要です。糖尿病予防の3本柱「食生活の改善」「適正体重の維持」「運動」を中心に、できそうなことから生活習慣の改善に取り組み、血糖をコントロールしましょう。

● 食生活に気をつける

- ・・・適正なエネルギー量にして、たんぱく質・糖質・脂質などの栄養バランスのとれた食事にしましょう。

糖尿病の食事は、「制限食」ではなく、全ての「健康人」に勧められる「健康食」です。糖尿病の食事について理解を深めたい場合は、「糖尿病食事療法のための食品交換表」を利用して適正な食事をとる方法について学びましょう。

- ・・・砂糖、お菓子、ジュース・コーヒーなどの砂糖入り飲料を控えましょう。
- ・・・朝食抜き、どか食い、夜の過食といったムラ食いをしないようにしましょう。

糖分の吸収が早い食品は、血糖が急に上昇します。また、一度に食べる量が多くても血糖が高くなります。インスリンを過剰に出さないような工夫が必要です。

- ・・・アルコールを飲みすぎないようにしましょう。

アルコールの飲みすぎは、すい臓にも負担がかかります。

● 肥満を避ける

- ・・・毎日体重を測り、記録をつけてみましょう。
- ・・・消費エネルギーと摂取エネルギーのバランスに気をつけ、標準体重に近づけましょう。



標準体重(kg)は=身長(m)×身長(m)×22で求められます。
肥満、特に内臓のまわりに脂肪が貯まる「内臓脂肪型肥満」があると、インスリンが働きにくくなります。

● 身体活動量を増やす

- ・・・ウォーキングなどの運動を定期的に行いましょう。
- ・・・運動・家事・仕事・趣味などからだを使うことを増やしましょう。

身体活動量が多い方がインスリンの働きもよくなります。

● たばこを吸わない

近年、喫煙がインスリンの働きを鈍らせ、糖尿病をひきおこすことがわかってきました。

● ストレスをためない

生活習慣を見直し、食事療法、運動療法などを正しく続けることにより、薬やインスリン注射を減らすことができる場合もあります。ただし、血糖値が下がったからといって、自分の判断だけで薬を中止したりせず、必ず主治医に相談しましょう。