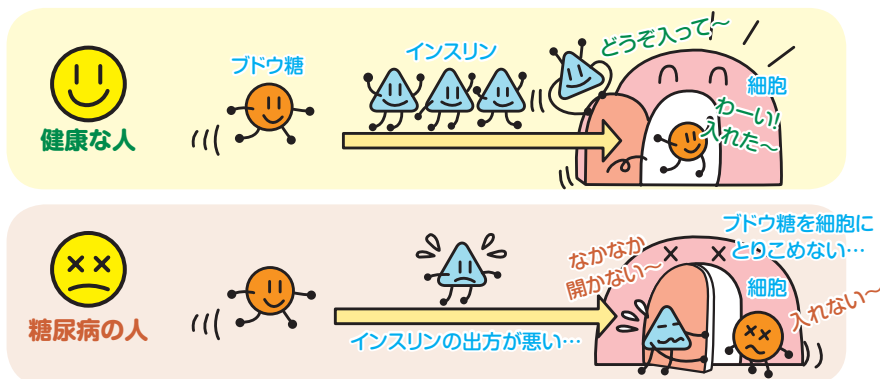




糖尿病ってどんな病気？

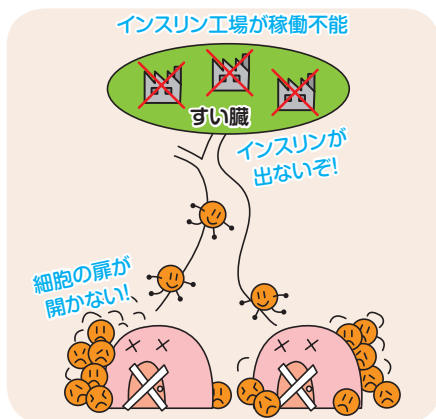
インスリンの不足や働きが悪くなることで、ブドウ糖が細胞の中に入りにくくなり、エネルギーとして利用できなくなる病気です。



※イメージ図です。

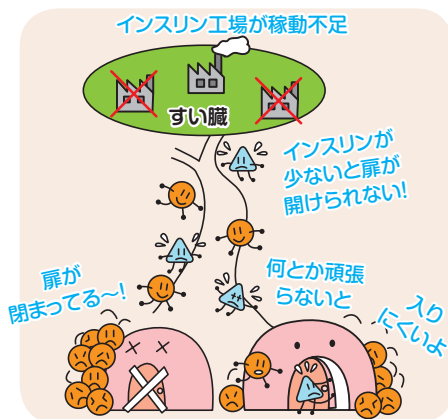
1型糖尿病

ウイルス感染その他により、突然すい臓からインスリン(血糖を下げるホルモン)が出なくなってしまうタイプ。



2型糖尿病

インスリンは作られているが、出が悪かったり、細胞側の原因によってうまく働かなくなるタイプ



※イメージ図です。

どう予防？ どう診断？ どう治療？
糖尿病を正しく知ろう！

なぜ糖尿病になるの？

糖尿病には生活習慣とは関係のない1型と、生活習慣と関係し発症する2型があります。大部分が2型で、ストレスの蓄積、肥満、暴飲暴食、運動不足といった生活習慣が重なって引き起こされます。

このような悪い生活習慣によって引き起こされる「糖尿病」ですが、「生活習慣の改善で、病気を防ぐことができる」ともいえるのです。

「お腹が痛い」「熱が出た」などの症状があれば、病気になったことに気づきます。しかし、糖尿病には症状がありません。気づかない間に合併症が進んで、失明や人工透析などに至るのです。

聞き慣れた病名だけに軽く考え、てしまいがちですが、正しい知識で糖尿病を予防し、合併症を防ぎましょう。

監修

千葉県医師会
千葉県糖尿病対策推進会議
篠宮 正樹 医師
栗林 伸一 医師

合併症

細小血管合併症

(細い血管が傷んで起こる合併症)

- ◎神経障害…足切断の危険
- ◎網膜症……失明の危険
- ◎腎障害……人工透析への進行の危険

動脈硬化

(太い血管が傷んで起こる合併症)

- ◎脳梗塞
- ◎心筋梗塞

がん・認知症

糖尿病やその予備群で、

心筋梗塞が**2.1倍**

がんが**3.1倍**

アルツハイマー型認知症が**4.6倍**に!!

歯周病

新しい合併症が
わかったよ!

気づかないなんて
コワイ…ピッ



検査をして自分の身体を知ろう!

自覚症状がない病気には検査です。

年に1度は検査して、常に自分の身体を知っておいてください!

糖尿病

透明人間
なのだ。
気づかれ
ないぞ~



【糖尿病の診断数値】

- 早朝空腹時血糖値(基準範囲は70~109mg/dl)
(朝起きて食事などカロリーのあるものを摂る前の採血) … **126mg/dl 超**
- 随時血糖
(食後でもいつでもよい) … **200mg/dl 超**
- HbA1c (ヘモグロビンエーワンシー) … **6.1%以上**

2012年4月からはこれまでの値に0.4加えた値で表示されます。

HbA1c(JDS) + 0.4 = HbA1c(NGSP)

↑ 今までの表記

↑ 国際標準値

この数値だと、糖尿病と診断します。

検査して
知っておこう



糖尿病が恐いとされる理由

糖尿病の恐さは、糖尿病から引き起こされる合併症があることです。

私たちはブドウ糖を体のエネルギーにしていますが、インスリンの量が働きが不足すると、ブドウ糖が細胞に取り込まれにくくなり、血液中のブドウ糖濃度(血糖値)が高くなります。

その状態が長く続くと、神経、血管、腎臓に悪い影響を及ぼすこととなり、様々な合併症が起きます。

糖尿病の検査

自覚症状がない糖尿病で大切なのは検査です。

採血で、血糖値とHbA1c(ヘモグロビン・エー・ワン・シー)採血までの約1カ月間の血糖コントロールの良否を示す)とを測定することで、糖尿病の診断と治療経過の判定が可能です。

早期発見・早期治療が重要ですので、たとえ自覚症状がなくても検査することをおすすめします。

「糖尿病予備群」のワナ

検査の結果、「血糖値が少し高い状態」でも動脈硬化は進行します。

糖尿病・予備群・合併症にならないために。



食事 & 運動

— 食 事 —

まずは適正なエネルギー摂取量を知ろう！

標準体重 = 身長(m) × 身長(m) × 22

エネルギー摂取量 = 標準体重 × 身体活動量※

※身体活動量の目安

- ◎軽労作(デスクワークが主な人) ……25～30kcal
- ◎普通の労作(立ち仕事が多い職業) …30～35kcal
- ◎重い労作(力仕事が多い職業) ……35kcal
- ◎肥満者 ……20～25kcal

◇食事のポイント

1. 腹七分目にしましょう。
2. 脂肪は控えめにしましょう。
3. 食物繊維を豊富に摂りましょう。
4. 朝・昼・夕食に分けて規則正しく食べましょう。
5. ゆっくりよく噛んで食べましょう。
6. 栄養はバランスよく摂りましょう。

バランスの良い食事



— 運 動 —

1日の消費エネルギーの10%くらいを目安に、いつまでも続けられそう、充実感があり、少し汗ばむ程度の運動を週5日ほど行うのがいいでしょう。



◇運動例

(100kcal 消費する運動と時間：体重60kg の場合)

軽い散歩	30分前後
軽い体操	30分前後
速歩	25分前後
自転車(平地)	20分前後
ジョギング(強い)	10分前後
自転車(坂道)	10分前後
バスケット	5分前後
水泳(クロール)	5分前後

☆3ヵ月で3kgの減量が理想です！

☆ 20分歩く、または早足で15分歩くとその人の体重分のカロリーが消費されます。例えば60kgの人は60kcal、40kgの人は40kcalのエネルギー消費となります。

すたすた早足歩き \ good!/
便利と横着は体に悪い \ bad!/\



糖尿病治療中断の恐ろしさ

糖尿病と診断され、治療を受けていた2型糖尿病の患者さんが、治療を中断してしまうケースが少なくありません。

血糖の値が続いても、しばらくは何の症状もなく、何も起こらないかもしれませんが、確実に合併症は進行しています。

眼底出血・蛋白尿・動脈硬化などが起こり、あとで治療に難渋することになります。くれぐれも治療を中断することのないように注意してください。

また、健診で糖尿病を指摘されても放置する方が多いのですが、これは危険なことです。必ず医療機関に相談してください。

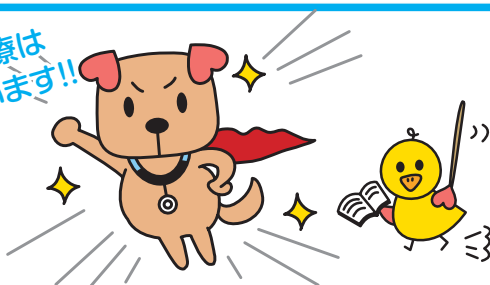
以前は「糖尿病予備群」という言葉も使われていましたが、「予備群」といわれて油断し、放置した結果、糖尿病が重症化して、合併症が進行してしまう例が多くあります。

「血糖が少し高いだけ…」で決して安心しないように注意してください。

薬物療法で管理

食事と運動の2本柱に加え、
必要に応じて薬物療法で管理します。

糖尿病治療は
進歩しています!!

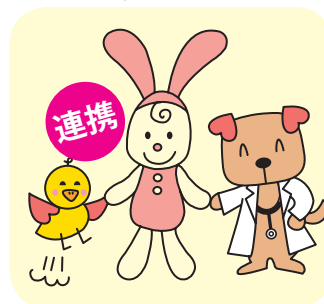


★ 注 意 ★

現在、血糖を下げる飲み薬は6種類あります。このうち、SU薬とグリニド薬の内服で注意するのが低血糖(血糖値が下がりすぎた状態)です。不規則な食事や急に激しい運動をしたときに、ふるえ・冷や汗・動悸や意識がなくなって危険な状態になることがあります。医師・医療スタッフとの密接な連携が必要です。

インスリン注射は、疲れたすい臓を休ませて回復させる効果が期待できます。この注射を早めに始めれば、再び内服薬のみでコントロール可能になる例も多くみられます。

また、インスリンも、低血糖に注意する必要があります。



患者さんへのメッセージ

● **インスリン注射とは異なる、インスリンの分泌を促す新しい注射薬が登場しました。糖尿病治療に関する研究や開発は目覚しく進歩しています!**

● **自分のすい臓を元気にしてください!**

糖尿病の患者さんは、例えるとすい臓というエンジンが小さい自動車。荷物をたくさん積んだり(肥満)、でこぼこ道を走ったり(過労)、急発進(早食い)することは避け、さらには、アクセルやブレーキ、エンジンオイルなど(内服薬)で、車を上手にコントロールするようにしましょう。

また、インスリン注射は、車を外から押す役割となり、疲れた自分のエンジン(すい臓)を休ませることができるのです。

● **治療を絶対に中断しないこと!**

正しく理解していただけましたか?

気負わずに、しかし休むことなく管理していきましょう。
中断NG! ぐーたらNG!

