

いきいき健康生活

鴻巣市広報「かがやき」 平成20年8月15日号 掲載

糖尿病の可能性があります」といわれたら

食事でとった炭水化物は腸の中で分解されブドウ糖になります。小腸で吸収されたブドウ糖は血液に入ります。血液中のブドウ糖の量が血糖値で、正常値は70～109 mg/・（空腹時）です。

血糖値が上がると、膵臓からインスリンという血糖値を下げるホルモンが分泌されますが、この量が少なかったり、出ていても働きが悪かったり、インスリンの働き以上に体内に入る糖分が多かったりすると血糖値は高くなります。この状態が糖尿病です。

初めは何の症状もありますが、病気が進行すると、全身がだるくなる、のどが渇いて水分をたくさん飲む、尿の量が増える、食べても食べても体重が減る、などの症状が出現し、さらに高血糖が続くと糖尿病性昏睡といって意識がなくなることもあります。

また、全身にさまざまな合併症が出てくることがあります。血糖値が急に上がると体の抵抗力が低くなり風邪・膀胱炎などの感染症にかかりやすくなります。

高血糖が長期間続くと毛細血管に異常が起こり、眼の網膜・腎臓・神経などに障害が起こります。最悪の場合失明したり、血液透析が必要になったり、歩けなくなることもあります。

血糖値がそれほど高くないでも、高血圧・高脂血症・肥満・喫煙などの動脈硬化の危険因子が多いと大きな血管に異常が起こり、脳血管障害や心疾患にかかりやすくなります。

職場や市町村の検診などで、「糖尿病の可能性があります」といわれたことがある方はぜひ医療機関を受診して詳しい検査を受けましょう。

一般的には75・ブドウ糖負荷試験を行い血糖値の変化や尿糖、血液中のインスリンの量などを調べます。この検査で糖尿病あるいは耐糖能異常と診断されたら治療が必要になります。

糖尿病の治療は食事療法・運動療法が基本となります。標準体重(kg) = {身長(m)}

$\times \text{身長 (m)} \times 2.2$ }を目標に食事に気をつけ定期的な運動を行います。それでも血糖値が下がらないときには薬を飲んだり、インスリン注射による治療を受けます。

糖尿病は知らないうちに進行する恐ろしい病気ですが、血糖値がうまくコントロールされれば合併症も防ぐことができ、普通の生活が送れます。

1年に1回ぐらいは健康診断を受けましょう。そして、糖尿病の可能性を指摘されたら自覚症状がなくても早めに医療機関を受診しましょう。