

# ふたば救急総合医療支援センター広報の月報

## 「広報シリーズ」

健康寿命シリーズ②では、「糖尿病」と「骨粗鬆症」の予防についてお話しします。

### (1) 「糖尿病」とは

生きていくための大切なエネルギー源として血液中にブドウ糖が存在します。このブドウ糖がなくては生きていけません。多すぎてもよくありません。糖尿病とは、この血液中のブドウ糖(血糖)が多くなる病気です。この血液中のブドウ糖の割合を血糖値と呼びます。

### ○ 血糖値はなぜ 高くなってしまっているのでしょうか？

食事をすると一時的に血液中のブドウ糖が増えますが、すい臓から出ている「インスリン」というホルモンによってブドウ糖を体内に取り込み、体内に蓄え、エネルギー源として使うことができます。このインスリンの働きによって、血糖値は一定の範囲内におさまっています。糖尿病患者さんは、このインスリンが少なくなったり、効きが悪くなったりして、ブドウ糖をうまく血液中から体内に取り込めなくなってしまうのです。そして、血糖値が高い状態(高血糖)が知らず知らず長くと、高血糖の悪影響がじわじわと広がって、さまざまな病気(糖尿病合併症)を引き起こします。

### ○ やまゆめな病気とは？

網膜症・腎症・神経障害などの合併症を引き起こし、末期には失明したり透析治療が必要になることがあります。また、糖尿病は、脳卒中、虚血性心疾患などの心血管疾患の発症や進展を促進することも知られています。

これらの合併症は患者のQOL※を著しく低下させます。

合併症を防ぐために、血液の中でブドウ糖と結合したヘモグロビンの値を7%未満に維持することが勧められます。

ただし、年齢や薬の副作用などを考慮して少し高くしたり、低くした状態でもよい場合があります。

**糖尿病の合併症**

- 網膜症** (Red text)
- 白内障
- 緑内障
- 脳動脈硬化
- 脳梗塞
- 心臓動脈硬化
- 心筋梗塞
- 皮膚皮膚症
- 感染症
- 神経末梢神経障害
- 腎臓腎症 (Red text)
- 濾過器ED(総排泄器) (Red text)
- 尿路感染症
- 膀胱炎
- 排尿障害

※赤字は3大合併症

※QOLとは、ひとりひとりの人生の内容の質や社会的にみた生活の質のことを指します。つまり、ある人がどれだけ人間らしい生活や自分らしい生活を送り、人生に幸福を見出しているか、ということを示す尺度のことになります。

### ○ 糖尿病になつてしまつてはどうか？

糖尿病にはいくつかの種類がありますが、一般的に知られているものとして、「1型糖尿病」と「2型糖尿病」があります。日本では95%の糖尿病患者さんが2型糖尿病です。2型糖尿病は、いくつかの遺伝因子(両親や親戚に糖尿病をもっている人がいる)、普通の人より糖尿病を発症する可能性が高いことを言います。「食べすぎ」「運動不足」「ストレス」といった生活習慣が加わって、インスリンの働きを悪くしてしまい発症します。

### ○ 糖尿病の自覚症状はあるの？

糖尿病の初期段階では、自覚症状がほとんどありません。特に日本の糖尿病患者の95%以上には当てはまる2型糖尿病の場合、ゆっくりと進行していくので、大多数の人は糖尿病を発症しても気づかないのです。しかし、糖尿病が進行していると、次のような症状が現れます。

- **尿の回数・量が増える**  
腎臓の血液中のブドウ糖を水分とともに尿として出そうとします。
- **のどが渇く**  
尿が増え体内の水分が減るので、のどが渇くようになります。
- **食べているのに痩せる**  
糖尿病の人は、血中のブドウ糖をうまく取り込むことができません。このため、脂肪や筋肉が分解されエネルギーとして使われるので、痩せてしまうことがあるのです。
- **体がだるい、疲れやすい**  
全身がエネルギー不足になっているので、常に体がだるく、疲れやすくなります。

### ○ 糖尿病の発症予防はいつから？

● **予防の食事**  
糖尿病は肥満と密接なかかわりがあるので、食事を腹八分目に留めておくことが大切です。1日3食を規則正しく、食事の間隔を5〜6時間空けるようにしましょう。

● **予防の運動**  
運動をすると血液中のブドウ糖を消費して、血糖値を下げられます。また、運動を継続して行っていると筋肉が充実してインスリンに対する感受性がよくなるので、血糖値を上げるインスリンの量が減ります。

●予防的な生活習慣

アルコール飲料には糖質が豊富なものが多いことを忘れてはいけません。飲み過ぎると大量のインスリンを消費し、すい臓に負担をかけます。また、お酒を飲むと食が進みやすいので、肥満を招く要因にもなります。

●予防的な睡眠

睡眠不足が続くと「交感神経」が刺激され、血糖値を上昇させるホルモンやインスリンの働きを悪くするホルモンが分泌されます。血糖値が上昇し、糖尿病を招きやすくなるため、質のよい睡眠※時間を6〜8時間とりましょう。

※ 質のよい睡眠のポイントとは、眠りの質を高めるためには、規則正しい生活を送り、寝る前にパソコンやテレビ、スマートフォンなどの明るい画面を見ることや食事を摂ることを控えるよう心がけましょう。

(2) 「骨粗鬆症」とは

骨の強度が低下して、骨折するリスクが大きくなる病気を骨粗鬆症(こつそしよ)うしよう)といいます。骨粗鬆症になると、骨の中がスカスカ力になってもろくなり、ちょっとしたことで骨折しやすくなります。50歳以上の女性の3人に1人が骨粗鬆症にかり、更年期以降の多くの女性にとって、身近な病気といえます。



○このように症状になるの？

- 初期の頃はほとんど症状がなく、気づかない間に進行する病気で。
- 若いときより、2cm以上身長が低くなった。
- 姿勢が悪くなった、腰や背中が曲がってしまった。
- 腰や背中に重い感じや痛みがある。

○骨折がおこりやすくなるの？

- 背骨の骨折が起すりやすくなる**  
椎体骨折のほとんどは、もろくなった椎体が上下に押しつぶされたように骨折する椎体圧迫骨折で、これが起ると背骨が曲がったり、身長が低くなったりします。50歳以上の日本人女性では、3人に1人が椎体骨折を起すといわれています。
- こぶたや尻も骨折しやすくなります**  
椎体以外にも骨折が起りやすくなります。こぶたや尻の付け根は、椎体骨折がある人ではより骨折のリスクが高くなるので、気を付けましょう！

○要介護となる原因の第5位

太ももの付け根が骨折すると、動けない状態が長時間にわたって続くため、それが寝たきりの原因になると推測されます。そのため、自由な生活が出来なくなる。介護で家族に負担がかかる。医療費がかさむ等の影響がでています。

○診断はいつなの？

骨粗鬆症の診断は、問診、身体検査、骨の状態を確認する検査(骨密度検査やX線検査など)、血液・尿検査など、さまざまな結果を総合的にみて判断します。この「椎体骨折の症状などがみられる場合は、骨粗鬆症を疑い、積極的に対処が必要」が重要です。

○治療方法

「食事療法」 骨を強くするために、栄養バランスの良い食事を心がけます。  
良い食品



カルシウムを多く含む食品(牛乳・乳製品、小魚、緑黄色野菜、大豆・大豆製品、ビタミンDを多く含む食品(魚類、きのこ類)、ビタミンKを多く含む食品(納豆、緑色野菜・野菜、果物・蛋白質(肉、魚、卵、豆、穀類)など)

●過剰摂取を避けたほうが良い食品



リンを多く含む食品(加工食品、一部の清涼飲料水・食塩・カフェインを多く含む食品) コーヒー、紅茶・アルコールなど

「運動療法」 骨密度や筋力を増加させることが期待できます。

- 開眼片足立ち  
つかまるものがある場所で、床につかない程度に片足を上げる。目安は左右各1分間1日3回
- スクワット  
1回の動作10〜12秒かけて行い、これを5〜10回×3セット/日を目標とする。
- 薬物療法  
骨折リスクを低下させるさまざまな薬があります。これらの治療をできるだけ早く始め、しっかりと継続することが、将来の骨折・寝たきりを防ぐために大切なポイントとなります。

**【広報に関する問い合わせ先】**  
 公立大学法人 福島県立医科大学  
 復興推進課  
 (024-547-1686)  
 佐藤・山川