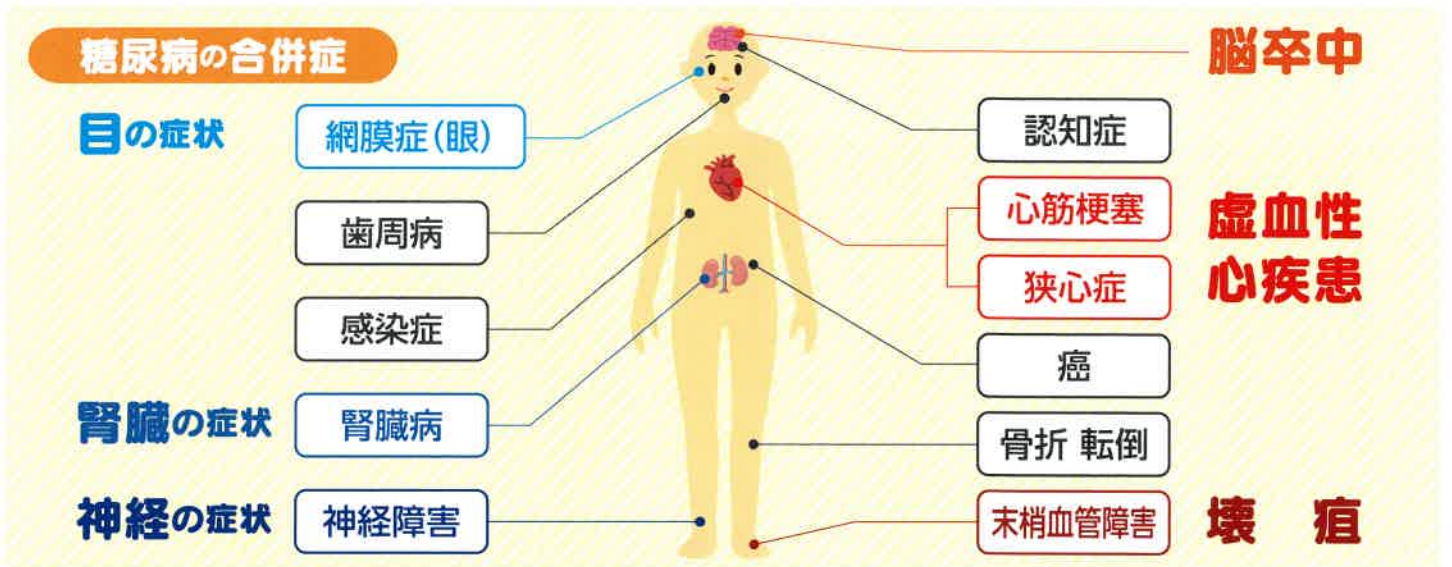




今号のテーマは、 様々な病気を引き起こす「糖尿病」についてです。

ふたば医療センター附属病院で診療支援をいただいている、広島大学病院内分泌・糖尿病内科の山本祐太郎先生に、糖尿病についての疑問にお答えいただきました。

血液の中にある糖分を数値として表したものが血糖値です。血糖値は採血検査や簡易血糖測定機で測定することができます。糖尿病とはこの「血糖値が高い状態が続く」病気です。糖尿病には急激に悪くなるものやゆっくりと悪くなるものがあり、何が原因で糖尿病となっているかを知り、治療することができなければ徐々に全身の血管が蝕まれて様々な病気(合併症)を引き起こしてしまう非常に怖い病気なのです。



Q1

毎年健康診断で血糖値が高いと言われますが、特に体に問題はないので病院に行ったり、食事に気をつけたりする気になりません。これ以上放置してはいけないという危険信号はあるのでしょうか？

A1

みなさんによく聞かれる質問ですね。体は高血糖には比較的強くできていて、症状として目立つようなものは糖尿病初期には見られません。症状は主にのどが異常に乾く(口渇感)、多量に飲み物を飲み、おしっこも出る(多飲・多尿)といったものがあり、血糖値が異常高値となると倦怠感、体重減少などを認めるようになります。しかしこのような症状はある程度悪化した糖尿病に見られるもので、その前に対応したいものです。つまり健診で指摘された場合は積極的に医療機関を受診することが勧められます。ここで大事なポイントがあります。症状のないレベルの糖尿病でも何年も放置していると薬でも血糖値が改善しにくくなり、糖尿病の合併症が進んでいくことがあります。合併症には足を切断しないといけなくなったり、失明してしまったり、おしっこが出なくなって透析治療を受けなければならなくなったりと生活を送る上で、困難を伴うものが多いことを忘れてはいけません。健診で指摘され、医療機関の受診を勧められた段階で危険信号と思っていた方が良いでしょう。自力で血糖値をよくしようと行う極端なダイエット(糖質制限)などはリバウンドの元となり、長続きはしません。可能なら栄養管理のプロである栄養士さんの指導を積極的に受け、改善点を探ることが最も効果的です。



Q2 どんなことが糖尿病の原因となってしまうのでしょうか？

A2 栄養状態が悪かった時代にはぜいたく病と呼ばれ、糖分や脂肪を多く含む食事を続けていた人がかかる病気とされてきました。そう、太ることが大きな原因とされていたのです。現在日本においても食事の欧米化が進みました。気軽に安く、糖分や脂肪を多く含む食品を食べることができるようになり、**肥満**と指摘される人が増えています。他の原因としては**遺伝的要因**(血縁に糖尿病の人がいる)や**自己免疫**(普段体を守っている免疫が自分の体を攻撃してしまう)、**加齢**といったものがあります。生活が便利になり、**運動不足**も原因の一つとなっています。



Q3 糖尿病は治らないと聞いたことがあります。薬・運動・食事で血糖値が下がっても何か体に支障が残るのでしょうか？

A3 この質問にお答えするためには体がどのように血糖値をコントロールしているかを知る必要があります。体に入った食物は消化され、腸で糖(ブドウ糖)として血液の中に吸収されます。この際に血糖値が上昇しますが、これを抑えてくれるのがインスリンという物質です。インスリンは膵臓という臓器で作られています。日々多くのインスリンを作らないといけない状態(肥満によるインスリン抵抗性上昇)が継続すると疲弊し、壊れていきます。糖尿病を発症した段階で、実はインスリンを作る細胞は健常者と比べると半分以上となっていてと言われています。そのため**糖尿病を発症した際に治療を行い、改善したとしても食生活が戻ってしまえばすぐに悪化する体質となっている状態**です。また加齢によっても膵臓が年をとることでインスリンを作る能力が落ちてきますので、高齢者は糖尿病になりやすい背景があります。



Q4 認知症と糖尿病には関係があるのでしょうか。

A4 **関係がある**と考えられます。糖尿病は全身の血管に異常をきたし、進行すると血管が詰まってしまいます。これは脳に酸素や栄養を送っている脳血管も例外ではありません。日本や欧米でも脳血管が障害されることにより生じる認知症に関してはリスクが2~3倍と報告されており、糖尿病の早期治療が非常に重要です。

Q5 果物は血糖値を上げると聞きました。血糖値が高めなので甘いものを控えています。糖尿病の予防のためには果物も控えた方が良いでしょうか？

A5 果物は適量であるならビタミンやミネラルを補充してくれる健康に良い食品です。しかし果物の食べ過ぎは血糖値の上昇をきたすだけではなく、肥満の原因ともなります。血糖値が高い人が1日に食べても安全な量は握りこぶし1個分と表現されます。食事の際にデザートとして食べるとより血糖値を上げにくく、日々の食事に変化をつけてくれますので**食べてはダメという考えではなく、適量を食べるという意識を持つことが大切です。**



次回発行のVol.10では、ふたば地域の医療機関の診療状況等についてのお知らせを予定しています。