

# あなたの生活習慣は大丈夫？ 糖尿病の基本の“き”

バランスの良い朝食



毎日続けられる運動



十分な睡眠



## ■日本人は糖尿病になりやすい体質

糖尿病とは、血液中の糖分（ブドウ糖）が増え過ぎ、血糖値が高くなる病気です。

脾（へすい）臓で作られ出されるインスリンというホルモンは、細胞が血液の中からブドウ糖を取り込んでエネルギーとして利用するのを助け、血糖値を一定に調整します。インスリンは体の中で血糖を下げる唯一のホルモンです。

糖尿病は、このインスリンの分泌が少なくなることや、肥満などでインスリンの効きが悪くなることで発症します。（日本人の大多数が2型糖尿病といわれるこのタイプです）日本人含むアジア人は、インスリンの分泌が欧米人に比べ約2分の1と少なく、糖尿病になりやすい体質を持っています。このことは、世界の糖尿病人口が爆発的に増え続けているなかでも、日本を含むアジアで増加している要因と考えられています。

## ■血糖値が高いとどうなるの？

なぜ、高い血糖は問題なのでしょう。長い間高い血糖が続くと、体中の血管が傷つきます。中でも細い血管の障害は「糖尿病の三大合併症」といわれ、糖尿病特有の合併症です。進行すると失明の危険性がある「網膜症」、日本で人工透析が必要になる原因の第一位の「腎症」、全

身の神経の働きが鈍りしびれや痛み・冷えやほてり、便秘・下痢、たちくらみなどさまざまな症状が現れる「神経障害」の3つです。更に太い血管の障害で起こる心筋梗塞や脳梗塞、足の壊疽（えそ）などの原因にもなります。最近では歯周病、うつ病、認知症、骨粗しょう症、がんなどが糖尿病によって増加することがわかってきました。

## ■治すにはどうするの？

まさしく全身に様々な「合併症」が起こる糖尿病。現在の医療で治すことはできないのでしょうか？残念ながら完治することはできません。しかしきちんと治療することで、健康な人と同じくらいに血糖値をコントロールし、この合併症を防いだり進行を遅らせたりすることができます。

糖尿病治療の目標は、この合併症を抑え、健康な人と同じ寿命を全うし、健康な人と変わらない日常生活の質（QOL）を維持することにあります。

合併症を防ぐための血糖コントロールのめやすとして、HbA1c（注1）を7%未満にすることが望ましいとされています。この目標は日本や海外で行われた糖尿病合併症の研究結果から定められました。

注1・HbA1c（ヘモグロビンエーワンシー）は過去1〜2か月の血糖コントロールの状態

## ■治療のポイントとは？

近年、糖尿病治療薬の進歩はめざましいものがありますが、今も糖尿病治療の3本柱は、1に食事、2に運動、3に薬物療法です。時代は変わっても、日々の暮らしの中にある食事や運動が主な治療法です。

特に食事療法は糖尿病治療の根幹となる治療法です。実際、食事が乱れていると、ほかの治療法の効果はあまり反映されません。2型糖尿病の場合、厳格に食事療法を守るのであれば、7割以上の患者さんがコントロール可能ともいわれています。

合併症があることはよく知っていても、元氣においしく食べられて特に症状もなければ、まさか自分には現れないだろうと思ってしまうがちです。症状がほとんどない時期から、将来起こるかもしれない合併症を予防するために、生涯を通して食事や運動など自己管理に取り組み続けるということが、糖尿病治療のポイントであり、むずかしさといえます。



糖尿病看護認定看護師  
前田 るみ

「糖尿病は私たちにおまかせください！北病院糖尿病グループがサポート」

2面もご覧ください