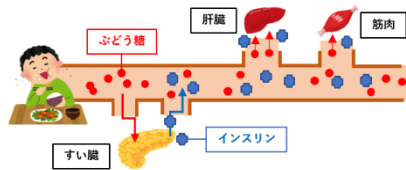


糖尿病は、多くの方が直面している生活習慣病の一つです。2型糖尿病の予防することまた適切に治療していくことは、健康寿命を考えるうえで大切なことです。今回は、糖尿病の特徴や合併症、治療について紹介します。

● 食事と血糖

私たちの体の中では、食後に血液中の糖濃度（血糖値）が一時的に上昇しますが、すい臓から分泌される**インスリン**と呼ばれるホルモンの働きにより、血液中の糖は、筋肉、肝臓、脂肪等に取り込まれることにより、食後約2時間後には、血糖値は元の値に戻ります。



● 糖尿病とは

糖尿病は、何らかの要因により、血糖値が高い状況が慢性的に続く病気です。糖尿病になる要因はさまざま、**食生活などの環境因子と体質（遺伝）の組み合わせ**で起こると考えられています。病気の名前に「糖」という文字が入っているからといって砂糖などの甘いものの取り過ぎといったことだけが原因ではないと考えられています。

HbA1c（ヘモグロビンエーワンシー）って???
血液検査をした際に、HbA1cが高めですねと言われたことがある人もいらっしゃるのではないのでしょうか。血糖値は、採血直前の食事や運動により変動するのに対して、血液中のヘモグロビンのうちどれ位のヘモグロビンが糖と結合しているかをあらわすHbA1cは、過去1～2か月前の血糖値の状況を反映すると言われています。HbA1cの基準値は、4.6～6.2%とされています。

糖尿病自体には**自覚症状があまりない**と言われていますが、**血糖値が高い状況のままにしておくと、重大な合併症を引き起こしてしまうこともあります**。糖尿病による代表的な合併症には以下のようなものがあります。

● 糖尿病による合併症

① 神経障害

糖尿病によって血管が傷ついたり、血流が悪くなったりすることで、神経に栄養が届かなくなると、神経が傷ついてしまうことがあります。そうすると**しびれや痛み**を感じたり、逆に**感覚がなくなったり**などを起こすことがあります。これに感染や外傷が加わると、足壊疽（足が腐った状態）などを引き起こし、最悪の場合、**足の切断が必要となる場合もあります**。



② 網膜症

眼の中にある網膜には細い血管が広がっており、血糖値が高い状態が続くと傷ついてしまいます。ひどくなると、網膜の出血や網膜剥離が起こって**視力が低下したり、最悪の場合には失明することもあります**。



③ 糖尿病性腎症

糖尿病によって腎臓の血管が傷つくことで、身体で不要になったものをうまく尿に出せなくなったり、逆に必要なものまで出してしまったりします。悪化すると、腎臓の機能が低下して、**透析を始めなくてはいけなくなってしまいます**。



これらの合併症は糖尿病になったからといってすぐ現れるわけではなく、**血糖値がきちんとコントロールできていれば合併症を予防することができます**。



2型糖尿病の治療の基本は『適切な食事と運動』であり、これらで効果が不十分と判断された場合、お薬による治療を行います。



食事療法は、糖尿病の予防および治療の基本となります。**1日に必要なエネルギー量は、年齢や運動量によって異なります**。管理栄養士に相談して、適切な量で栄養バランスのとれた食事を摂りましょう！

★食事療法のポイント★

- ① 腹八分目とする。
- ② 食品の種類はできるだけ多くする。
- ③ 動物性脂質（飽和脂肪酸）は控えめに。
- ④ 食物繊維を多く含む食品（野菜、海藻、きのこ）を摂る。
- ⑤ 朝食、昼食、夕食を規則正しく食べる。
- ⑥ ゆっくりよくかんで食べる。
- ⑦ 単純糖質を多く含む食品の間食を避ける。



合併症の予防のためには

- ① アルコールの摂取は適量に留め、肝疾患や合併症を抱えている場合には禁酒する。
- ② 食物繊維を多く摂取するように努める（1日20g以上）。食物繊維には食後の血糖値上昇を抑制し、血清コレステロールの増加を防ぎ、便通を改善する作用がある。
- ③ 高血圧を合併している場合には、1日当たりの食塩摂取量に注意をする。また、高血圧を発症していない場合でも、適切な食塩摂取量となるように注意する。



糖尿病治療において**運動も大切**です。
→ 食後の運動により、**食後高血糖を抑え、血糖値のコントロールを良く**することができます。
→ 運動を継続することで、**インスリンの動きを良く**することもできます。

ウォーキング	運動時間 歩行運動なら 1回15～30分間（1日2回）	ジョギング
	運動の強さ 少し汗ばむ程度に	
	運動の頻度 1週間に3日以上	
水中ウォーキング	大切なことは、継続することです。	水泳

※糖尿病の状態によっては運動に制限の必要がある人もいます。必ず医師に相談しましょう。

おいしく減塩するポイント

- 自然のだしのうまみを利用する。
- 柑橘類や酢の酸味を活用する。
- 調味料は、かけるより小皿にとってつける。
- 香味野菜や香辛料を効果的に使う。
- 焼き目をつけて、香ばしさを利用する。



◆ お薬での治療

糖尿病治療では、**お薬を使った血糖値のコントロールも大切**です。

・糖尿病に対するお薬の種類

患者さんの健康状態や検査値に合わせて、適切な治療薬が選択されます。大切なのは、**お薬を忘れずにしっかり使っていく**ことです。

飲み薬	注射薬
インスリンの分泌をよくするもの	インスリンを補う注射
インスリンの働きをよくするもの	インスリンの分泌をよくする注射
糖の分解・吸収を遅らせるもの	
糖の尿中への排泄をうながすもの	

お薬の使い方に注意が必要です。
糖尿病のお薬には、1日1回服用するお薬、食事をとる直前に飲むお薬など、**お薬の使い方がそれぞれ異なりますので注意**が必要です。また、**お薬を飲み忘れた場合、検査などでお食事かとれない場合**にはどうすればよいかは、医師、薬剤師、看護師に確認しましょう。



お薬で治療を行う際に、低血糖に注意が必要です。
低血糖の症状としては、**異常な空腹感、ふらつき、倦怠感、手の震え、冷や汗**などです。このような症状に気づいたら、まずは、ブドウ糖や砂糖、砂糖を含んだジュースなどを取りましょう（※糖の分解を遅らせるお薬を使用している場合は、ブドウ糖の摂取が必要です）。
***意識障害がある場合は直ちに医療機関の受診をしましょう。低血糖を繰り返し起きるようであれば、主治医に相談しましょう。**

参考 厚生労働省 e-ヘルスネット / 糖尿病治療ガイド2020-2021（文光堂）
糖尿病栄養食事指導マニュアル（日本栄養士会） / 病気がみえるvol.3 糖尿病・代謝・内分泌（メディックメディア）
「知りたい！糖尿病」（患者さんと一般の方向け糖尿病サイト）（日本イーライリリー株式会社）
「糖尿病から腎臓を守るために」（KYOWA KIRIN）