

平成 19 年 11 月 1 日

秋も深まり、肌寒い日々が続いていますが、みなさま体調管理はいかがでしょう。さて、今回は「糖尿病」についてお話ししたいと思います。



●糖尿病とは？

血糖値（血液中のブドウ糖の値）は、膵臓で作られているインスリンというホルモンの働きによって、肝臓でブドウ糖が作られるのを抑えたり、血液中のブドウ糖をエネルギーとして有効に利用することで下げられます。ところが、何らかの原因でこのインスリンの分泌が低下したり、働きが悪くなったりして血糖のコントロールがうまくできなくなってしまうと、慢性的に高血糖の状態になってしまいます。このようにして起こるのが糖尿病です。

●糖尿病チェック！！

では、ここであなたが糖尿病となりやすいかどうかチェックしてみましょう。年齢の問題もありますが、多くは生活習慣に原因があるとされています。

- 太っている
- 野菜や海藻類をあまり食べない
- 食べ過ぎている
- 朝食は食べない
- お酒をたくさん飲む
- ドリンク剤をよく飲む
- おやつは必ず食べる
- 運動不足である
- 脂っこいものが好き
- ストレスがたまっている
- 夕食が遅く大量に食べる
- 40歳以上である
- 食事時間が不規則
- 妊娠中に血糖値が上がったことがある
- 家族や親戚に糖尿病の人がいる

* 該当する項目が多いほど、糖尿病となる可能性が高くなります。



妊娠



肥満



ストレス



過食



運動不足

●症状

糖尿病は自覚症状の少ない病気です。ただし、高血糖状態が長く続くと、次のような症状が出てきます。

- ・ **口が渴く**
高血糖状態の血液を薄めるために体に水分が必要となり、口が渇きます。
- ・ **多尿＋尿糖**
口が渇くので、水分を多く取るため尿が多く出ます。また、腎臓で処理できなくなったブドウ糖が排泄されます。
- ・ **空腹感、急激なやせ、疲れやすい**
体内のブドウ糖がエネルギーとして利用されずに排泄されるため、体がエネルギー源を求めて空腹感が生じます。また、筋肉などに貯蔵されているブドウ糖が利用されるため体重が減ります。
- ・ **化膿しやすい**
- ・ **性欲の衰え**



●治療法

糖尿病の治療法としては、大きく分けて食事療法、運動療法、薬物療法の3つがあります。

- ・ **食事療法**
患者さんごとに決められた1日のエネルギー量（カロリー）に食事を制限する療法です。1日の摂取エネルギー量は年齢、標準体重、運動量（労働）などを参考に決定します。また、食事以外にもアルコールや間食なども制限されます。
- ・ **運動療法**
インスリンを有効に利用できる体づくりを行う療法です。運動で消費するエネルギー量はそれほど多いわけではありませんので、食事療法を基準に考えてください。
- ・ **薬物療法**
食事療法と運動療法を正しく行ったにも関わらず、うまく血糖コントロールできない場合、補助的に血糖をコントロールする薬やインスリン注射などの薬物療法を行います。あくまで食事療法や運動療法が基本です。また、症状を抑えるために合併症などの薬を使用することもあります。

<参照>

- ・ 厚生労働省による糖尿病のホームページ

<http://www.mhlw.go.jp/topics/bukyoku/kenkou/seikatu/tounyou>

- ・ 糖尿病患者教室 —知っておきたい薬の知識—