



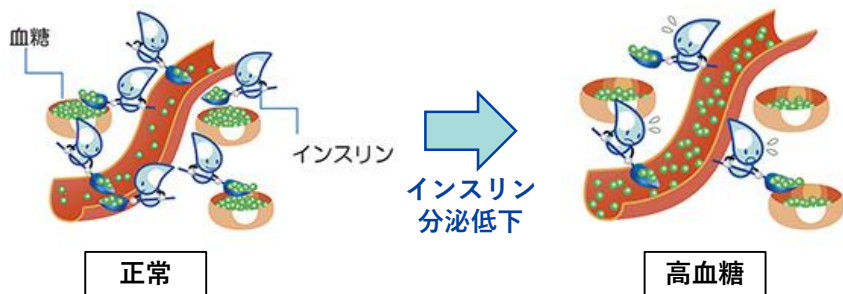
「薬の窓口」は過去の資料も含めて
ホームページで公開しています。

つい間食をとりすぎたり、甘いものを飲みすぎたりしていませんか？

➤ 糖尿病とは

私たちの血液中のブドウ糖の濃度(=血糖値)は、膵臓から分泌されるインスリンによって一定の範囲に保たれています。

生活習慣や体質などの影響によってインスリンが十分に出なくなったり、インスリンの働きが弱まったりすると、血糖値が高い状態が続くようになります。この状態では尿から糖が出るようになることから、**糖尿病**と呼ばれています。余分な糖は細い血管を傷つけやすいため、**糖尿病を放置すると、心臓病や失明、腎不全、足の切断といった合併症につながります。**



➤ 自覚症状と検査値

糖尿病は、血糖値の上昇が軽度の場合には症状が見られないことが多く、合併症が進行してから糖尿病と診断されることがあります。そのため、定期的に健診を受診して早期に糖尿病を見つけ、合併症が現れる前に治療を開始することが重要になります。

血液検査の結果のうち、**空腹時血糖**と**HbA1c**から糖尿病の発症リスクを確認することができます。HbA1cは過去1～2ヶ月間の血糖値を反映する検査値です。

	正常値	正常高値	糖尿病予備軍 (境界型)	糖尿病疑い
空腹時血糖 (mg/dL)	99以下	100～109	110～125	126以上
HbA1c	5.5%以下	5.6～5.9%	6.0～6.4%	6.5%以上

血糖値がかなり高くなると、以下のような症状が出る場合があります。

- ✓ 血液中の糖を薄めるため水分が必要となり、**のどが渇きやすくなる**
- ✓ 余分な糖を尿から排泄するため**尿量が増え、トイレの回数も増える**
- ✓ インスリンの働きが弱まり、エネルギーとして必要な糖を取り込めず、エネルギーが不足し**疲れやすくなる**
- ✓ 脂肪や筋肉を分解してエネルギーに変換するため、**急激に体重が減る**

➤ 予防

糖尿病の予防には、生活習慣の改善が非常に重要です。以下の方法を実践することで、糖尿病のリスクを低下させることができます。

① バランスの取れた食事

野菜、果物、全粒穀物、魚、豆類などを中心とした食事を心がけ、糖分や脂肪分の多い食品を控えめにします。1日3食規則正しく食べることや、間食はヘルシーなスナックを選ぶことが大切です。



② 適度な運動

週に150分以上の有酸素運動(ウォーキング、ジョギング、サイクリングなど)を目標に、少なくとも週3日、できれば毎日やりましょう。筋トレも取り入れると効果的です。階段を使う、歩く距離を増やすなど、日常生活のなかで身体を動かす機会を増やすこともお忘れなく。



③ 体重管理

健康的な体重を維持すること、特に腹部肥満を避けることが糖尿病予防につながります。



④ 禁煙

喫煙はインスリンの働きを弱め、糖尿病リスクを増加させるため、禁煙をお勧めします。

➤ 治療

糖尿病を発症した場合、良好な血糖値を維持して合併症の発症・進展を予防するため、定期的に医療機関で治療を受けることが重要です。

病状によって治療方法は異なりますが、基本的には、まず食事療法や運動療法を行い、血糖値の変化などを見ながら内服薬などによる治療を実施します。

◆ 食事療法

バランスの取れた食事により、カロリーや糖分の摂取量をコントロールします。

◆ 運動療法

個々の生活スタイルに合わせて、医師や専門家と相談しながら計画を立てます。

◆ 薬物療法

食事や運動だけでは血糖値がコントロールできない場合は、血糖値を下げる薬や、糖の吸収を抑える飲み薬が使用されます。インスリン製剤や、GLP-1受容体作動薬と呼ばれる自己注射の薬が使われることもあります。