

国保通信①

# 考えてみよう。 身近で怖い糖尿病！

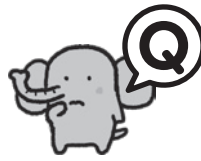
問い合わせ 保健医療課 ☎2141

市医師会、市薬剤師会、市歯科医師会の先生方からの、健康よるず話を3回に分けて紹介します。

1回目は「糖尿病」について市医師会の村井一樹さんに伺いました。



※ 糖尿病連携手帳…かかりつけ医や検査結果などを記入できる手帳



**Q** 糖尿病の患者さんはどのくらい？

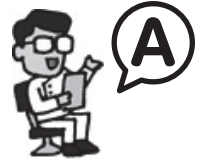


**A** 日本では1、000万人、予備軍を含めると約2、000万人で、いまや国民病といわれる時代です。自動車、電子機器の普及による運動不足や過食などといった時代背景が考えられます。



**Q** 糖尿病とはどんな病気？

**A** すい臓から分泌されるインスリンホルモンの働きが低下したり分泌量が少なくなること、血液中のブドウ糖の濃度（血糖値）が高い状態が続く病気で、高血糖は、血管の老化を進行させ、全身の臓器の老化につながります。



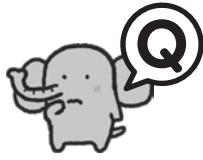
**A** ウ糖の濃度（血糖値）が高い状態が続く病気で、高血糖は、血管の老化を進行させ、全身の臓器の老化につながります。



**Q** 糖尿病の症状は？



**A** 典型的な症状は、口が渇く、飲水量や尿量が増える、疲れやすくなる、食べているのに体重が減るなどです。高齢者は自覚症状が出にくいので注意が必要です。



**Q** 糖尿病の診断は？



**A** 検査は血液中の血糖値やHbA1c（ヘモグロビン・A1c）の値で診断します。HbA1cとは、血液中



**Q** 糖尿病には種類があるの？



**A** 糖尿病には大きくわけて4つのタイプがあります。①自己免疫異常のためインスリンホルモンがでなくなる1型

- ②インスリンホルモンが不足する2型
  - ③腫瘍や薬剤などの特定のメカニズムによるもの
  - ④妊娠が原因となるもの
- 血糖値の異常があれば医療機関で自分がどのタイプの糖尿病かを見分けることが重要です。

の酸素を運搬するヘモグロビンにブドウ糖が付着したものです。血液中のブドウ糖が多いほどヘモグロビンにたくさん付着しますのでHbA1cの値も高くなるのが分かります。また、過去1〜2カ月間の平均血糖値を示しますので、数日間の食事や運動の影響を受けにくいことも糖尿病の管理に役立ちます。

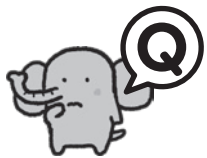


**なぜ治療が必要なの？**

糖尿病の合併症を防止、健康な人と変わらない寿命と、日常生活の質(QOL)の維持のためです。



**糖尿病の合併症とは？**



**治療はどのように行うの？**

染を起こし、臓器機能障害・症状が出やすくなること)、「の」は脳梗塞、「し」は歯周病、心血管障害です。「こ」は骨粗しょう症、「が」はがん、「に」は認知症と全身のさまざまな疾患に相互に影響を及ぼし合っていることが分かります。これらの合併症は糖尿病予備軍から始まりますので、早期発見、早期治療が大切です。同時に、糖尿病だけでなく高血圧やコレステロール、禁煙などの多面的な治療も必要です。



まず「しめじ」と覚えましょう。「し」は神経障害で、手足のしびれや痛み、また立ちくらみや便秘・下痢などです。



**治療はどのように行うの？**

まずは食事・運動療法の柱です。患者さんが治療の主役となります。



「め」は網膜症で、視力低下や失明の原因になります。「じ」は腎症で、腎不全になると人工透析が必要になります。その他「いのしし」、「こがに」があります。「い」は易感染(免疫力の低下で通常では感染することのない微生物によって容易に感

食事療法は難しく考えないで、適正なエネルギー摂取を心がけ、腹八分目を目指しましょう。摂取エネルギー量は、成人男性は1,400kcal、成人女性は1,200kcal。

00kcal、800kcalが目安です。極端に炭水化物を制限すると、たん白質や脂質の割合が過剰になり、動脈硬化や腎症を進行させる恐れがあるので注意しましょう。

食べる順番も大切です。野菜を米飯より先に食べることで、野菜に含まれる食物繊維が消化管からの糖や脂質の吸収を抑制します。また、魚や肉を米飯より先に食べることで、インクレチンと呼ばれるホルモンが分泌され食後血糖が抑制されます。

運動療法は、ウォーキングやラジオ体操などの有酸素運動と腹筋やスクワットなどの無酸素運動があります。運動の強度によりですが、まずは1日15分、30分程度の運動を続けることが大切です。週3回以上を目指しましょう。

食事・運動療法を行っても血糖値のコントロールが不十分であれば薬物療法になります。飲み薬には大きく分けて7種類、注射薬は2種類あります。たくさんの種類がありますので、自分に合った治療薬を選択してもらいましょう。



**最後に...**

糖尿病は付き合っていく病気です。一旦改善しても再び血糖値が高くなることもあり、根気よく治療を続けることが大切です。食事・運動療法のための治療でも定期的な検査は必要です。生活習慣病は自己管理の病気です。自分の生活習慣をしっかりと見つけ直し、健康寿命を延ばしましょう。

最後に、世界糖尿病デーがあるのをご存じでしょうか。毎年11月14日には世界、日本の有名な場所が青色にライトアップされます。県内では、福山城や浄土寺(尾道市)などがライトアップされます。ぜひ一度ご覧ください。

よりそい つながる



11月14日は「世界糖尿病デー」



特定健診は受けられましたか？ 今年度の健診期間は2月28日(水)までです！ 詳しくは、健診専用電話 ☎ 2155へ。