

健康一口メモ

～糖尿病について～

2024年8月

平成28年「国民健康・栄養調査」では、糖尿病が強く疑われる方（糖尿病有病者）と糖尿病の可能性を否定できない方（糖尿病予備軍）は合わせて約2000万人と推計されており、糖尿病有病者は、現在も増加傾向にあります。

糖尿病とは



糖尿病は、すい臓から出るホルモンであるインスリンが十分に働かないために、血液中を流れるブドウ糖（血糖）が増えてしまう病気です。

血糖の濃度（血糖値）が何年間も高いままで放置されると、血管が傷つき、より重い病気（合併症）につながります。また、著しく高い血糖は、それだけで昏睡^{こんすい}などをおこすことがあります。

糖尿病の種類



糖尿病は、原因により4つのタイプに分けられます。

I型糖尿病

すい臓からインスリンがほとんど出なくなるにより血糖値が高くなる。
注射でインスリンを補う治療が必須となる。
何歳でも発症するが、若者に見られることが多い。

II型糖尿病

すい臓からインスリンが出にくくなったり、インスリンが効きにくくなったりすることによって血糖値が高くなる。
遺伝的な影響に加えて、食べ過ぎ、運動不足、肥満などの環境的な影響があるといわれている。
血糖値を望ましい範囲内にコントロールするためには、食事や運動習慣の見直しが重要。必要に応じて飲み薬や注射などの治療を行う。

妊婦糖尿病

妊娠中に初めて分かった、まだ糖尿病には至っていない血糖の上昇をいう。
胎盤から出るホルモンの影響でインスリンが効きにくくなり、血糖値が上がりやすくなる。
出産後には治るが、将来糖尿病になりやすいといわれている。



その他の特定の機序、疾患によるもの

糖尿病以外の病気や治療薬の影響で血糖値が上昇し、糖尿病を発症することがある。

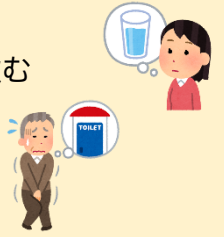
糖尿病の症状



糖尿病は、かなり血糖値が高くなっていなければ症状が出ないことが多いです。症状がないために、糖尿病になっていることに気づいていない方もいます。

主な症状

- ・のどが渇く、水をよく飲む
- ・尿の回数が増える
- ・体重が減る
- ・疲れやすくなる



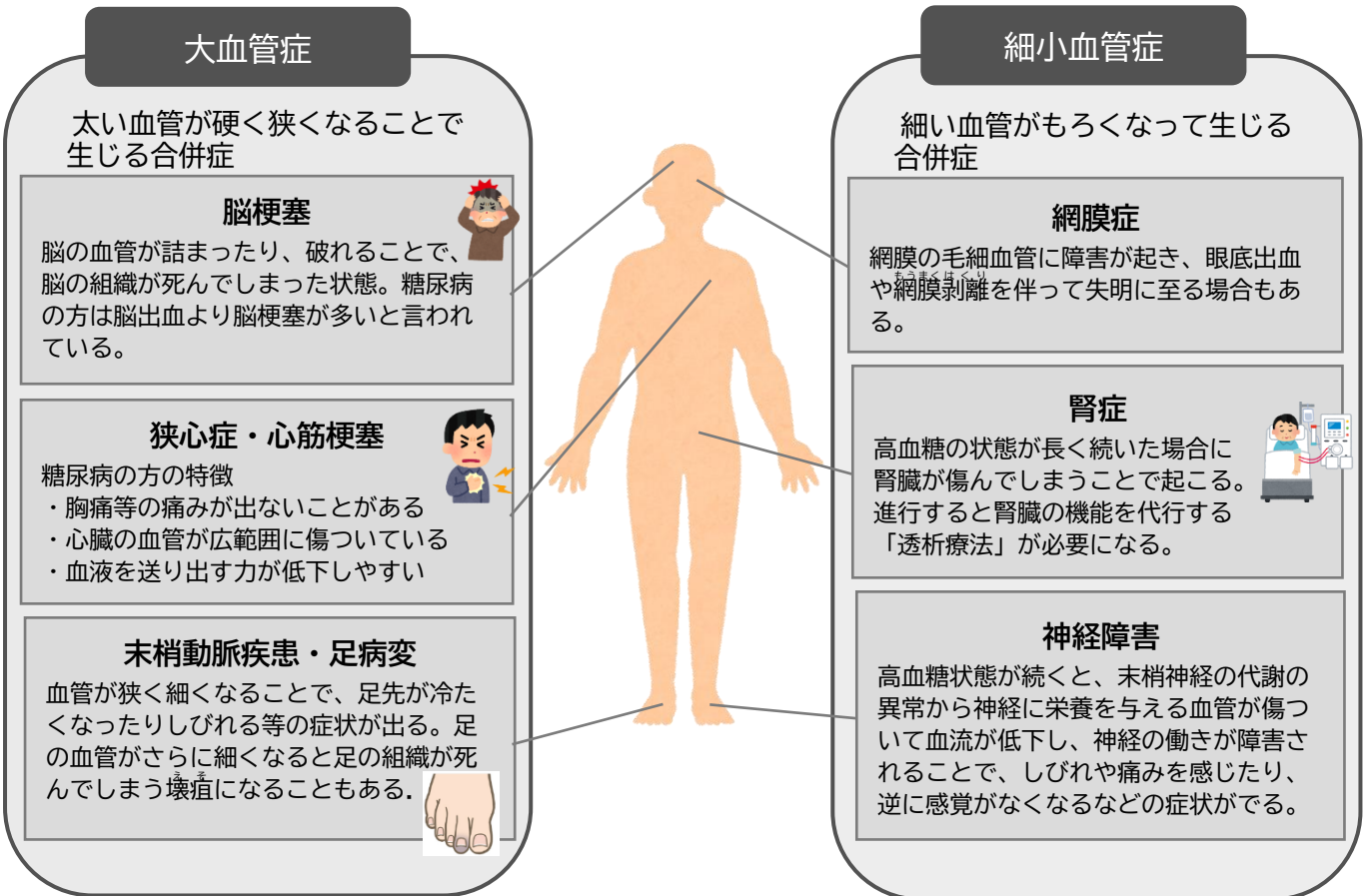
さらに血糖値が高くなると・・・意識障害に至ることもあります。

症状がまったくないまま健診などで糖尿病が判明する人もいれば、急に高血糖の症状が現れて糖尿病が判明する人もいます。また、眼や心臓の合併症が現れて、初めて糖尿病と診断される方もいます。

糖尿病の合併症





血糖値の高い状態が続くと、血管が傷ついたり、詰まったりして、血流が滞ってしまうことで、さまざまな合併症が生じます。合併症は大きく分けて大血管症と細小血管症の2つに分類されます。



糖尿病に関連する病気



糖尿病を患うことで以下の病気にかかりやすくなったり、他の病気が糖尿病や血糖値に影響することがあります。

感染症	血糖値が高くなることで免疫に関わる細胞の機能が低下し、感染症にかかりやすくなる。
歯周病 	糖尿病のある人は歯周病になりやすく、一方で歯周病になるとインスリンの効きが悪くなり糖尿病が発症・進行しやすくなる。
うつ病	糖尿病とうつ病の関連性はまだすべてが明らかにはなっていないものの、糖尿病のある方は、糖尿病のない人と比較するとうつ病になりやすいといわれている。
がん	血液中のインスリン濃度が高いこと、血糖値が高いこと、炎症などで発がんのリスクが高まるといわれている。
ホルモンの病気	血糖値を下げるホルモンはインスリンだけであるが、血糖値を上げるホルモンは複数あり、それらが過剰に分泌してしまうと血糖値が上昇してしまう。
骨粗しょう症 	高血糖によりインスリンの効きが悪くなることで、骨の構造を支える骨質が劣化しやすくなる。
認知症	高い血糖が続くことで認知機能が低下しやすくなり、もともと軽度の認知障害のある方はさらに進んでしまう。

糖尿病の予防



Ⅱ型糖尿病にならないためには、規則正しい生活習慣が大切で、特に普段の食事や運動習慣が重要です。ご自身の身体の状態を把握しつつ健康的な生活習慣を身につけて、糖尿病を未然に防ぎましょう。

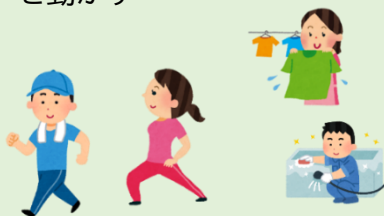
食事

- ・ 1日3食バランスのよい食事をする
- ・ よく噛んでゆっくり食べる
- ・ 食事は腹8分目におさえる
- ・ 野菜を積極的に摂取する
- ・ 水分補給は、糖質を含まない水やお茶等にする



運動

- ・ ウォーキングなどの有酸素運動をする
- ・ 筋力トレーニングやストレッチをする
- ・ 日常生活のなかで意識して体を動かす



その他

- ・ 適正体重を維持する
- ・ 禁煙する
- ・ 健康状態確認のため健診をうける
- ・ 良質な睡眠を確保する
- ・ ストレスと上手につきあう



参考

糖尿病に関する状況 | 平成 28 年国民健康・栄養調査報告：厚生労働省 (<https://www.mhlw.go.jp>)

糖尿病ってなに、合併症、関連する病気 | 国立国際医療研究センター糖尿病情報センター (<https://dmic.ncgm.go.jp>)

2型糖尿病の発症予防 | 糖尿病診療ガイドライン：一般社団法人日本糖尿病学会 (<https://www.jds.or.jp>)