

# 糖尿病について

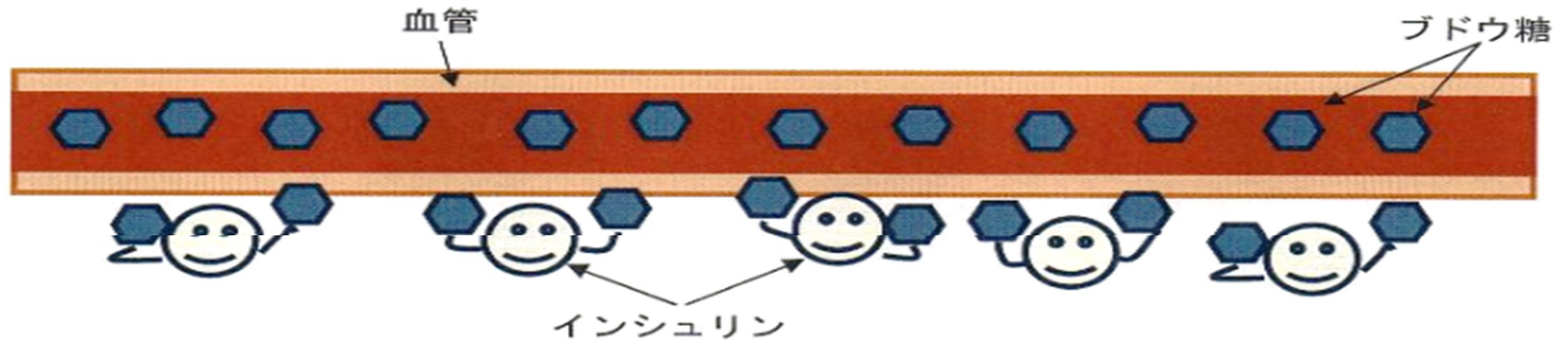
健康診断などで「血糖値が高い」「HbA1cが高い」「尿から糖分が出た」などの結果が戻ってくる場合があります。糖尿病はそれ自体では、自覚症状のない病気ですので早めの対応が大切となります。一度、糖尿病になると治ることは決してありません。気になる健診結果が出た場合には、お早めに医師等にご相談をお願いいたします。

## 1. 血糖値とインシュリンの関係

「血糖値が高いと良くない」と言われますが、糖分は本来、私たち人間にとってエネルギーとして必要なものです。体内に入った糖分は「ブドウ糖」となり、血液によって全身に運ばれますが、インシュリンによって細胞に取り込まれてエネルギーとして使われるのです。インシュリンは糖分をエネルギーに変えるための重要なホルモンです。

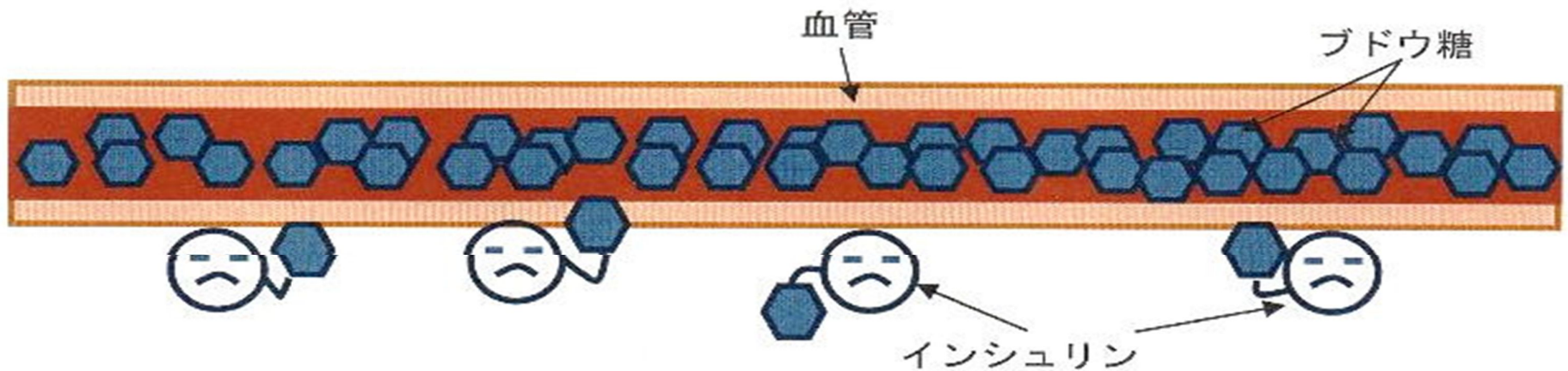
## (1) 正常な状態

食事をすることで、血液中のブドウ糖が一時的に増えますが、インシュリンの働きにより、全身の細胞にブドウ糖が取り込まれていき、エネルギーへと変換されます。



## (2) 高血糖になった状態

しかし、インシュリンの分泌量が減ったり、インシュリンの働きが悪くなったりするとブドウ糖を処理できずに血糖値が急上昇してしまいます。この高血糖の状態が長く続くと糖尿病になってしまいます。



### (3) 糖尿病の検査数値

糖尿病の検査には、「尿検査」と「血液検査」があります。このうち血液検査では「血糖値」「HbA1c」を測定します。


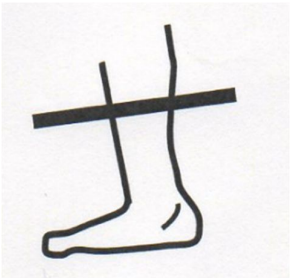
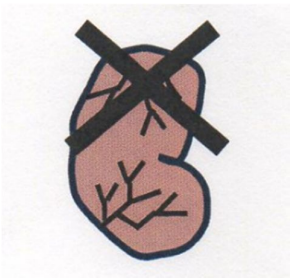
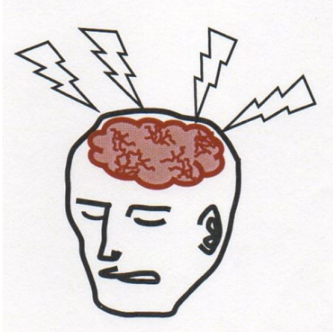
	基準値	合併症予防のための目標
空腹時血糖値	70～109 mg/dl	130 mg/dl 未満
	基準値	糖尿病型
HbA1c(%)	4.6～6.2	6.5 以上

### 尿検査(尿糖値)

	陰性(-)正常	疑陽性(±)	陽性(+)要検査
尿糖値	50 mg/dl 未満	50～100 mg/dl 未満	100 mg/dl 以上

## 2. 糖尿病が引き起こす合併症

糖尿病は、血管を傷つけ動脈硬化を引き起こし、さまざまな合併症を発症させます。糖尿病の恐ろしさは病気それ自体より、合併症にあると言われます。

<p>糖尿病性網膜症 糖尿病の影響により網膜内で出血、視野が突然せまくなり、失明に至る事も。</p>	<p>糖尿病性壊疽(えそ) 糖尿病から神経障害が発生、足の小さな傷にも気づかず、細菌が入り込んで壊疽に至り、手遅れになって切断する事も。</p>	<p>糖尿病性腎症 糖尿病で腎臓が障害を受け、糖尿病性腎症に。さらに悪化すると腎不全に至り、人工透析を受けなければならない場合も。</p>	<p>糖尿病性大血管障害 糖尿病は血管の病気であると言われます。大血管障害によって、心臓では狭心症や心筋梗塞が、脳の血管が障害を受けると脳卒中を引き起こします。</p>
			

### 3. 糖尿病を防ぐには？

#### ①運動すること

運動すると、血糖値やインスリン抵抗性が改善されます。とって、いきなり激しい運動をするのも大変です。まずは通勤などで少しずつ長い距離を歩かれることをお勧めいたします。

#### ②バランスの良い食事を摂ること

白パン・白米ばかりではなく、雑穀パンや雑穀米も少しずつ食べるようにする。

色々な種類の野菜や果物を沢山食べる。野菜や果物に豊富に含まれる食物繊維は、血糖値が急激に上がるのを予防します。また、カロリーコントロールにも役立ちます。

炭酸飲料やジュースの代わりに、水やお茶を飲む。血糖値、中性脂肪、カロリーコントロールに役立ちます。

スナック菓子や甘いお菓子を食べ過ぎないように気をつける。

魚を積極的に食べる。カロリーが高めのお肉から魚に切り替えることで、コレステロールの改善や体重管理に役立ちます。過体重の場合は、体重が少しでも減ればインスリン抵抗性や血糖値が改善されます。