

とんにちは保健師です。

今月の担当は、山田 侑季です。

「糖尿病を予防しましょう」

10月8日は血糖をはかる日です。血糖を知る、はかる、コントロールする日となります。血糖は体のエネルギー源として重要な役割を果たしています。しかしながら、その値が高くなりすぎても、低くすぎても問題が生じます。この機会に、血糖の働きを正しく理解し、コントロールし、健康的な生活づくりに役立てましょう。

糖尿病とは？

血液中の血糖値が慢性的に高い値を持続する疾患です。大きく1型糖尿病と2型糖尿病に分かれており、1型糖尿病はインスリンをつくる膵臓の細胞が障害されることで起こるため、インスリン依存型とも呼ばれ、主に小児や若年層に多い疾患です。

2型糖尿病では、食べすぎ・飲み過ぎや運動不足、ストレスなどにより膵臓の働きが弱まったり、インスリンの働きを阻害する物質が体内にたまることによって発症します。遺伝的要素も大きく、家族に糖尿病患者がいる場合に発症する可能性が高いと言われています。そのため、2型はインスリン非依存型とも呼ばれます。

日本の糖尿病患者の大多数は2型だと言われています。また、「し・め・じ」と呼ばれる三大合併症（神経障害の「し」・網膜症の「め（網膜症は目の病気のため）」・腎症の「じ」）や動脈硬化症を伴うこともあります。一度発症すると完全に治ることがないため、生涯を通してうまく付き合っていくことが大切となります。

診断基準は？

糖尿病は進行するまでほとんど症状が現れません。そのため、糖尿病を発病しているかどうかを知るためには健康診断の検査によって分かるケースがほとんどです。指標としてみる値は空腹時血糖値（食後10時間以上あけての血糖値）、随時血糖値、HbA1c値（過去1～2か月の血糖値の平均値）です。ただし、健康診断で血糖値が正常値を超えていても、すぐに糖尿病と診断されるわけではありません。糖尿病かどうかは高血糖の状態が慢性的に続いているかどうかを確認して初めて診断されます。

症状について

糖尿病は初期の段階では、自覚症状がほとんどありません。少しずつ症状が進行すると下記のような症状が現れてきます。

多尿



尿の回数が増えるため、トイレに行く回数が多くなります。また、高血糖の状態が続くとブドウ糖を多く含む尿が排せつされるようになります。このような尿は泡立ったり、白く濁ったりしています。

口渇・多飲



トイレの回数が増えれば、体内の水分が減少することになります。その結果、水分を補おうとして、喉が渇くようになります。

疲れやすい



糖尿病によってブドウ糖をエネルギーに変えにくくなると、正常な身体活動が難しくなります、そのため体がだるい、疲れるなどの症状が現れるようになります。

急激な体重減少

体や脳は糖をエネルギー源としています。しかし、糖尿病が重症化すると糖は筋肉や臓器に取り込まれず、尿と共に排出されてしまいます。エネルギー源がなくなった体は、糖の代わりに脂肪や筋肉をエネルギー源として利用するようになるため自然と体重が減っていきます。