

治療

糖尿病治療について 知りましょう

どんな
治療目標



KYOTO MEDICAL ASSOCIATION

BeWell

医師会からの健康だより

発行／一般社団法人 京都府医師会
これだけは知っておきたい
健康の知識 VOL.97

糖尿病になってしまったら？

糖尿病は治らない病気です。**血糖値をコントロールして、合併症の発症・進展を阻止しながら、健康な人と変わらない生活を送ることが治療目標となります。**

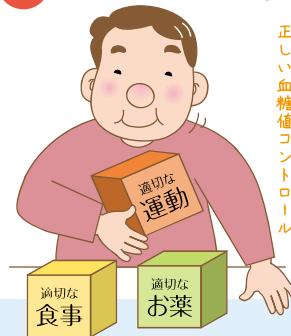
ただ、慌てなくても大丈夫です。適切な食事・運動・お薬を組み合わせ、HbA1c7.0%未満に血糖コントロールを保つこと

で合併症が起りにくくなることもわかっています。一旦血糖値が良くなっても、定期的に通院を継続し合併症評価も受けることが大切です(図4)。実際の治療目標は、年齢や罹病期間、低血糖の危険性などを考慮して決まるため、患者さん毎に異なります。主治医に確認してみましょう。

▶図4 合併症評価

 眼科検診 網膜症の検査	 尿検査 腎症の検査	 足チェック 水虫、タコ、血流、 しびれ、乾燥	 腹部エコー・CT 肝臓・膵臓・腎臓 などの検査
 上腕足関節血圧比 (ABI) 動脈硬化の検査	 頸動脈エコー 動脈硬化の検査	 便潜血 大腸がんの検査	 神経障害 心電図 胸部レントゲン

目標 HbA1c **7.0%未満**



正しい血糖値コントロール
適切な組み合わせ

糖尿病と感染症

高血糖では免疫細胞の機能が落ちてしまうため、感染症が重症化しやすくなる恐れがあります。しかし、血糖コントロールが良好な人では、新型コロナウイルス感染症においても死亡率や重症化する危険性は糖尿病のない人と変わらないと示されています。大事なのは、普段の血糖コントロールという事です。

免疫力低下
血糖値上昇



一般社団法人 **京都府医師会**

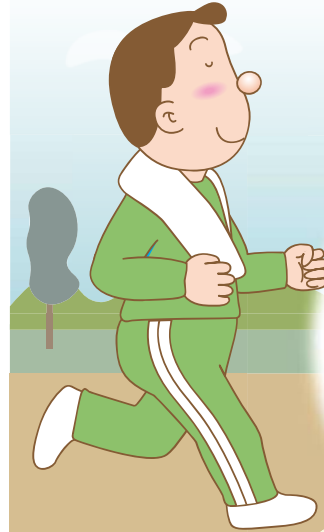
〒604-8585 京都市中京区西ノ京東桐尾町6 TEL:075-354-6101 (代表)
(ホームページ) <https://www.kyoto.med.or.jp> (E-mail) kma26@kyoto.med.or.jp
●発行 WINTER 2021 ●

BeWell
バックナンバーは
こちら!



糖尿病

糖尿病にならない、
糖尿病とうまくつき合うための
〈基礎講座〉



バランスの取れた食事と
適度な運動で
血糖値コントロール



実は身近な糖尿病

今や、糖尿病やその可能性が疑われる成人男性は**5人に1人**、
女性は**10人に1人**と言われています。



20%



10%



11月14日は
世界糖尿病デー

KYOTO MEDICAL ASSOCIATION

BeWell

医師会からの健康だより

発行／一般社団法人 京都府医師会
これだけは知っておきたい
健康の知識

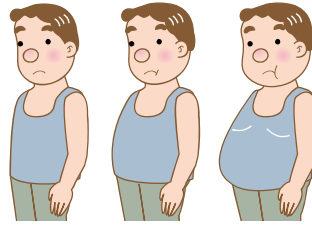
VOL.97

糖尿病

うまく付き合う方法は？
予防方法は？

予防 糖尿病にならないようにするには？

肥満になるほど糖尿病になりやすいことは広く知られています。まずは肥満にならないように心がけることが大切です。また、すでに肥満がある人でも、バランスのとれた食事と運動を心がけ、体重を減らすことで、糖尿病の発症を防ぐ効果があることが分かっています。



肥満になるほど高リスク



バランスのとれた食事

適度な運動！

ビタミン
エネルギー
ミネラル
タンパク質
脂質
炭水化物

発見 糖尿病を早く見つけるには？

糖尿病は、「のどが渇く」「飲み物をよく欲しがる」「トイレの回数が多い」「体重が減ってしまう」といった典型的な自覚症状がみられないことがしばしばあります。定期的な検査を受けることが重要です。検査などで血糖値が正常域を超えた場合は「体調がいい」場合でも放置せず、詳しい検査を受けましょう。

このような症状が無くても糖尿病かも！
のどが渇く
飲み物をよく欲しがる
トイレの回数が多い
体重が減ってしまう
定期的検査、行ってみるか。



糖尿病の診断には、血糖値とHbA1c(ヘモグロビンエーワンシー)を用いますが(図3)、いわゆる糖尿病予備群でも、食後血糖の上昇などが血管にダメージを与え、心筋梗塞や狭心症、脳卒中などを起こしやすくなると考えられています。「予備群」であることを放置せず、適切な診察を受けることが大切です。

予備群でも注意が必要！

図3 糖尿病の診断基準

HbA1c ヘモグロビンエーワンシー 1~2か月前からの血糖値の平均を反映 6.5%以上 (NGSP)	+	空腹時血糖値 126mg/dL以上は糖尿病型	または	随時血糖値 200mg/dL以上は糖尿病型	または	ブドウ糖負荷2時間値 200mg/dL以上は糖尿病型
---	----------	----------------------------------	-----	---------------------------------	-----	--------------------------------------

(HbA1c) 過去1-2ヶ月の平均の血糖値を示す指標

糖尿病ってなんだろう？

糖尿病は、慢性的に血糖値が高くなる状態です(図1)。通常は、インスリンによってブドウ糖が細胞に取り込まれて、血液中のブドウ糖の量(血糖値)をコントロールします。しかし、糖尿病では、ブドウ糖がうまく細胞に取り込まれず、血糖値が高い状態が続いてしまいます。血糖値の高い状態が続くと、血管や神経が傷つけられ、合併症が出現します(図2)。成因は、1型、2型などに分けられますが、2型糖尿病が日本人の糖尿病の大部分を占めています。

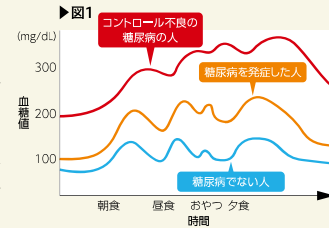
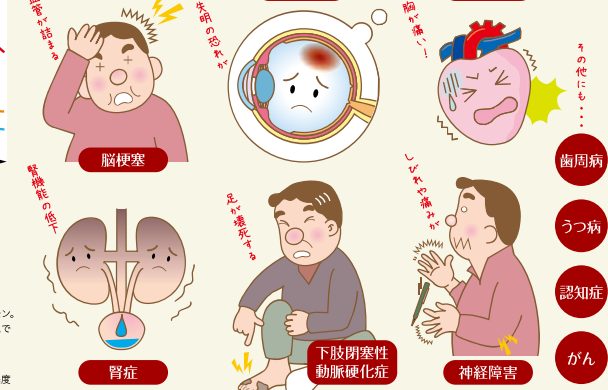
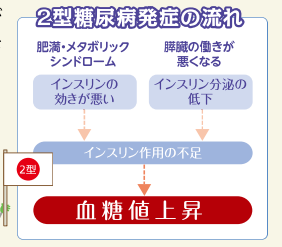


図2 糖尿病と合併症



どうして2型糖尿病になるの？

膵臓のベータ細胞からのインスリンの分泌が悪くなる、肥満などでインスリンの効きが悪くなるなど、インスリンの作用が不足すると糖尿病を発症します。欧米人と比べ、日本人は一般にインスリンの分泌が少なく、軽度の肥満でも糖尿病になりやすいと言われています。また、血のつながった人に糖尿病の方がいる場合には、糖尿病になりやすい体質である可能性があります。こまめに検査を受けることが大切です。



糖尿病のことを
少しもわかって

