

もっと良く知ろう 糖尿病

KYOTO MEDICAL ASSOCIATION

BeWell

医師会からの健康だより

糖尿病にならない、悪くしないための
わかりやすい

基礎知識

■発行／(社)京都府医師会

これだけは知っておきたい
健康の知識

VOL. **64**

激増する糖尿病

糖尿病の脅威は世界規模で拡大しています。

とくに、アジアでは激増しており、世界の糖尿病患者の約40%が日本をはじめとするアジア諸国で占められると推測されています。

なぜ、糖尿病になるのでしょうか。

糖尿病にならないためにはどうしたらいいのでしょうか。

糖尿病を悪くしないためにはどうしたらいいのでしょうか。

今回のBe Wellは、糖尿病の基礎知識をご紹介します。

糖尿病って なんだらう？

糖尿病は、慢性的に血糖値が高くなる状態です。

成因は4つあり、1型糖尿病、2型糖尿病、遺伝子の異常や他の病気が原因となる糖尿病、妊娠糖尿病に分けられます。特に2型糖尿病が劇的に増えているのが問題となっています。



血糖値ってなんだらう？

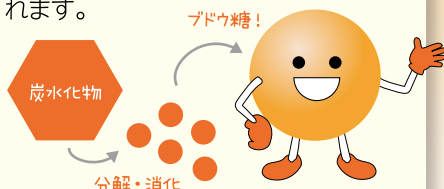
血糖値とは、血液内のブドウ糖(グルコース)の濃度のことをいいます。

多い?
少ない?



ブドウ糖ってなんだらう？

ブドウ糖は、主に3大栄養素の一つである炭水化物が消化酵素により分解・消化されることで作られます。小腸より吸収され、血液によって全身の細胞に運ばれ体のエネルギーとして使われます。



インスリンってなんだらう？

インスリンは、血糖値を下げる唯一のホルモンです。膵臓にある膵島のベータ細胞と呼ばれる細胞で作られ、血糖値に反応して分泌されます。

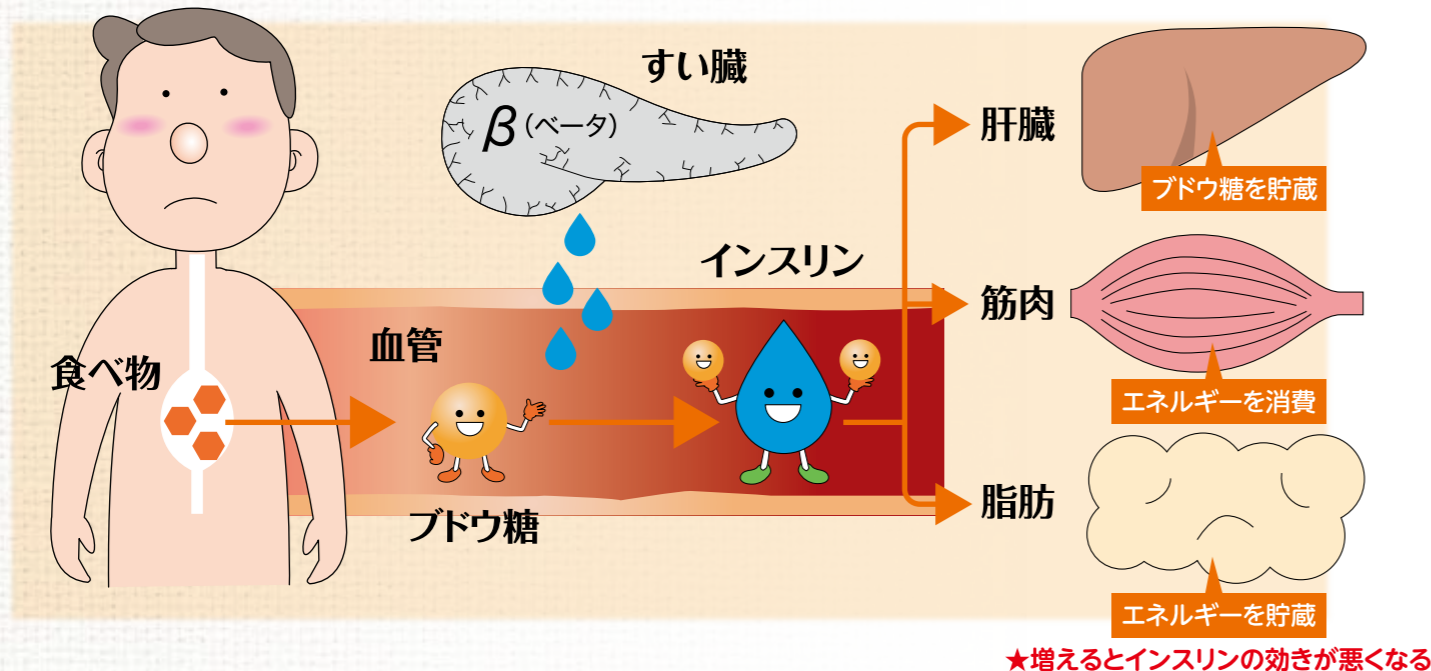


上の3つの言葉はこれからもたくさん出て来るから、ちゃんと覚えてね

血糖値と関係の深い臓器や組織はなんですか？

膵臓、肝臓、筋肉、脂肪がとくに関係が深いとされています。血糖値を下げる作用のあるインスリンは、膵島にあるベータ細胞で作られます。肝臓は、インスリンが作用するとブドウ糖を取り込み蓄え、必要なときにブドウ糖を放出します。

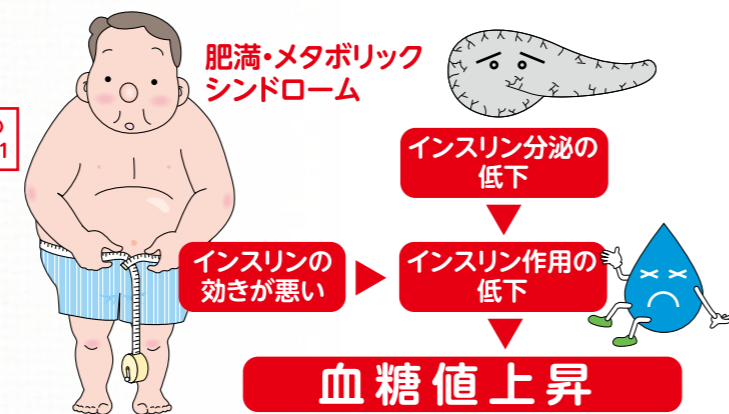
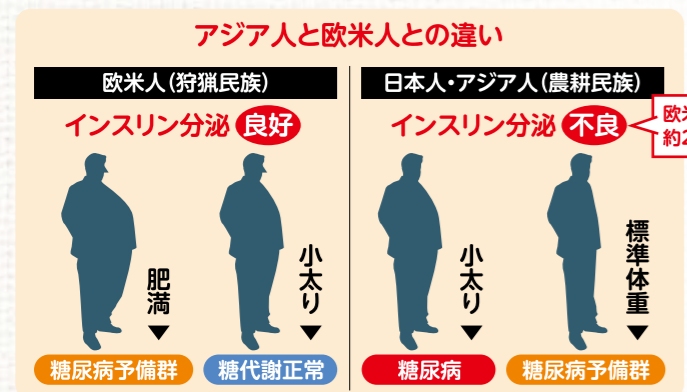
脂肪は、余分なエネルギーを貯蔵しますが、脂肪量が増えるとインスリンの効きが悪くなります。筋肉は、エネルギーを消費し、運動するとブドウ糖を取り込みます。



なぜ2型糖尿病になるの？

インスリン分泌が低下したり、肥満などでインスリンの効きが悪くなり、インスリンの作用が不足すると発症します。アジアの急速な工業化・都市化は、伝統的な食生活に大きな変化をもたらし、栄養過多・運動不足は、肥満やメタボリックシンド

ロームを引き起こします。日本人やアジア人はもともとインスリン分泌が少ないため、インスリン作用が不足しやすく、糖尿病が増えています。最近では、子供の2型糖尿病が増えています。



糖尿病は治らないってホント？

糖尿病は治らない病気です。それは、糖尿病が発症したときにはすでにインスリンを分泌する力が低下しているからです。しかし、糖尿病発症から間もない時期や境界型糖尿病の時期に、適切な食事や運動を継続し体重を減量することで、血糖値がほぼ正常化し糖尿病治療薬が必要なくなることもあります。



糖尿病を早くみつけるにはどうしたらいいの？

自覚症状に乏しめ、定期的な検査を受けることが重要です。血糖値が正常域を超えた場合は放置せず、医療機関を受診し、詳しい検査を受けましょう。

HbA1c (ヘモグロビンエーワンシー) ってなに？

過去1~2ヶ月の血糖の状態を推定することができ、診断と血糖コントロールの指標に用いられます。

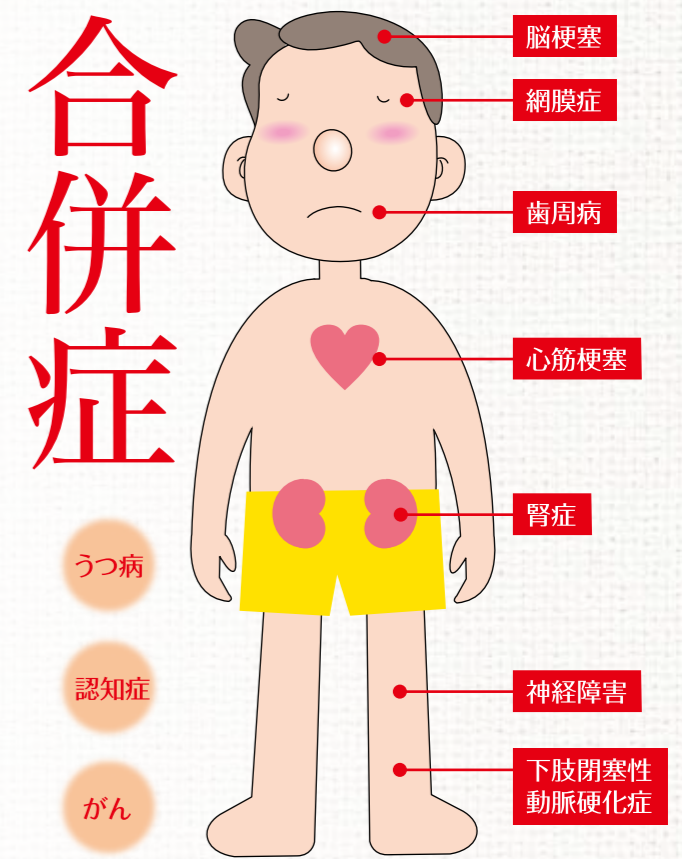
糖尿病の診断はどうするの？

糖尿病の診断には、血糖値とHbA1cを用います。血糖値の測定は必須で、空腹時で126mg/dl以上、あるいは、随時(食後など)で200mg/dl以上と、同日の採血でHbA1c(NGSP) 6.5%以上の2つがそろって糖尿病と診断します。なお、HbA1cは、国際標準化に伴って、これまでの日本独自のJDS値から約0.4%高くなったNGSP値が用いられるようになりました。ただし、検診では、2013年4月からNGSP値が用いられる予定です。

糖尿病の診断基準	
HbA1c ヘモグロビン	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 ブドウ糖負荷2時間値 200mg/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

なぜ放置してはいけないの？

血糖値が高い状態が続くと、糖尿病によるさまざまな合併症を引き起こすからです。糖尿病は長い時間をかけて血管の障害を引き起こし、目の網膜、腎臓、神経に障害を与え、さらに、心筋梗塞、脳梗塞、足の壊疽の原因となります。最近では、うつ病、認知症、がんの発症も増加するといわれています。



糖尿病にならないようにするにはどうしたらいいの？

米国で行われた糖尿病の予防研究では、生活習慣を変えた人(7%以上の体重減少と週に150分以上の運動)に予防効果が認められました。また、フィンランドで行われた研究によると、過体重・肥満で耐糖能異常の人では、①5%以上の体重減少、②脂肪を総エネルギーの30%未満、③飽和脂肪酸を総エネルギーの10%未満、④食物繊維を1000kcalあたり15g以上、⑤運動を1日30分以上を実践した人ほど糖尿病になる率を抑えられたと報告されています。

バランスのとれた食生活、運動習慣、体重減少が最も効果があるようです。



歯周病と糖尿病は関係がありますか？

歯周病も生活習慣病の一つで、日本人の7割がこの感染症にかかっていると言われています。

糖尿病があると



歯周病は糖尿病の第6番目の合併症

歯周病は腎症、網膜障害、神経障害、大血管障害、小血管障害に次ぐ、第6番目の慢性合併症と言われています。糖尿病の人はそうでない人に比べて歯周病にかかる比率が高く、重症化しやすいと言われています。

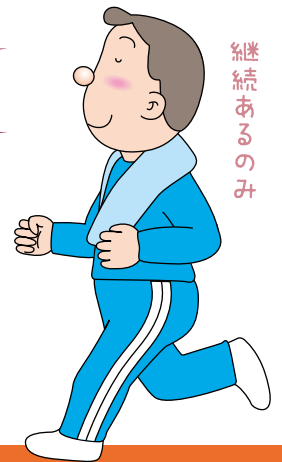
左図のように、歯周病があるとインスリンの効きが悪くなり糖尿病を悪化させます。近年、歯周病治療により、血糖値のコントロールが改善したとの報告がなされています。

血糖値のコントロールと歯の健康

歯周病が進んで歯を失ってしまうと、柔らかい食物に偏りがちになります。柔らかい食品には糖質が多く含まれるものが多く、血糖値を急激にあげる可能性があります。早期から口腔ケアを行うことで、インスリンの効きが改善し、HbA1cも低下する場合があります。定期的に歯科を受診することが大切です。受診の際には「血糖値が高いと言われている」「糖尿病の治療を受けている」ことを忘れずに伝えましょう。

糖尿病になってしまったらどうしたらいいの？

慌てなくても大丈夫です。きちんと検査を受け、適切な食事療法、運動療法と薬物療法を組み合わせることで、血糖コントロールは良好に保てます。HbA1c(NGSP)を6.9%未満に保つことで、糖尿病の合併症が起りにくくなることもわかっています。続けることが大切です。糖尿病は自己管理が大切ですが、一人で悩まず、専門の医療スタッフに遠慮なく相談しましょう。もし合併症が進行してから糖尿病がわかったとしても、同じように血糖コントロールを良好に保つことで、合併症の進展を抑えることができます。いずれにしろ、上手に長く付き合っていくことが大切です。



継続あるのみ

きちんと検査 ▶ 食事療法 + 運動療法 + 薬物療法 = 血糖値コントロール

- 糖尿病の脅威は世界規模で拡大しており、その対策は世界共通の課題となっています。国連総会では、2006年に11月14日が「世界糖尿病デー」として公式認定され、「糖尿病に対して、いまずぐ行動しよう」をスローガンに掲げ、糖尿病の教育と予防を中心に、啓発キャンペーンを世界各地で展開しています。日本でも2007年から、世界糖尿病デーに各地域で主要な建造物をシンボルカラーであるブルーでライトアップする活動が展開されています。



世界糖尿病デー ブルーライトアップ
京都では東寺五重塔などで実施されています。



(社)京都府医師会

〒604-8585 京都市中京区西ノ京榎尾町3-14 TEL:075-354-6101
<ホームページ><http://www.kyoto.med.or.jp> <E-mail>kma26@kyoto.med.or.jp

●発行 WINTER 2012●