

# 「糖尿病」とは・・・糖尿病を正しく理解しましょう

## 何が起きているの？

糖尿病の本態は、血液中の糖質(ブドウ糖)の濃度が高い状態が持続していることです。糖質は、身体に必要な主なエネルギー源ですが、この糖質の代謝がうまくいかなくなると、やがて糖尿病を発症します。患者さんの多くは、食べ過ぎや肥満、運動不足などの生活習慣や遺伝的な影響によって壮年期以降に発症し、※2型糖尿病と呼ばれています。



※【1型糖尿病】  
膵臓のβ細胞というインスリンを作る細胞が破壊され、体内のインスリンの絶対量が足りなくなって起こる。子どものうちにはじまることが多く、以前は小児糖尿病とか、インスリン依存型糖尿病と呼ばれていた。

※【2型糖尿病】  
インスリンの出る量が少なくなって起こるものと、肝臓や筋肉等の細胞がインスリンの作用をあまり感じなくなって起こるものがある。食事や運動などの生活習慣が関係している場合が多く、わが国の糖尿病の95%位はこのタイプである。

## 何が原因なの？

糖質の代謝に不可欠な「インスリン」というホルモンの量が不足したり、その働きが悪くなることによって発症します。「インスリン」は膵臓の細胞で作られ、食事で摂取された糖質をエネルギー源として細胞に取り込むことによって血糖値を調整しているホルモンです。

## どんな症状が現れるの？

初期の段階では自覚症状がほとんどないことが特徴で、適切な医療を受ける機会が遅れてしまうこともあります。自覚症状(喉の渇き、倦怠感、尿量の増加など)が見られなくても、健康診断などで血糖値が高いと言われたら、早めに医療機関を受診しましょう。



## 治療の基本は？

糖尿病の治療は、食事療法を基本として運動療法や薬物療法を組み合わせで行います。食事療法は、摂取するエネルギー量を身体活動の程度に見合った量にすることを基本として、栄養バランスの良い食事を1日3食、規則正しく続けることが重要です。運動療法は、軽いウォーキング程度の運動を、毎日の生活の中に取り入れましょう。薬物療法は、食事療法と運動療法が適切に行われていないと、十分な効果が上がりません。

## 糖尿病を放置すると？

「糖尿病」の治療を行わなかったり、血糖値のコントロールが不良の状態が長く続くと、やがて**細い血管の障害により三大合併症**が出現してきます。

- ・ **糖尿病性神経障害** .....  
手や足の先端の部分(手袋や靴下で覆われる部分)に  
しびれ感が出るのが特徴です。
- ・ **糖尿病性網膜症** .....  
眼の奥にある網膜が障害を受けることによって視力が  
低下します。
- ・ **糖尿病性腎症** .....  
尿を作る腎臓の働きが低下して、進行すると腎不全になります。

**太い血管の障害により動脈硬化が進行**してきます。

- ・ **虚血性心疾患** .....  
狭心症や心筋梗塞が起こりやすくなります。
- ・ **脳卒中** .....  
脳梗塞や脳出血が起こりやすくなります。

