

糖尿病について

糖尿病になる人が増え続けています。日本人の多くは体質的に糖尿病になりやすい遺伝子をもっており、さらにこの半世紀あまりの間に食生活が急速に豊かになりすぎたことなどが、糖尿病患者数を20倍にも増やしたと言われていています。今回は私たちの身近にある糖尿病についてご紹介します。

糖尿病とは

糖尿病とは、インスリンが十分に働かないために、血液中を流れるブドウ糖（血糖）が増える病気のことです。インスリンは、すい臓から出るホルモンであり、血糖値を一定に保つように調節しています。

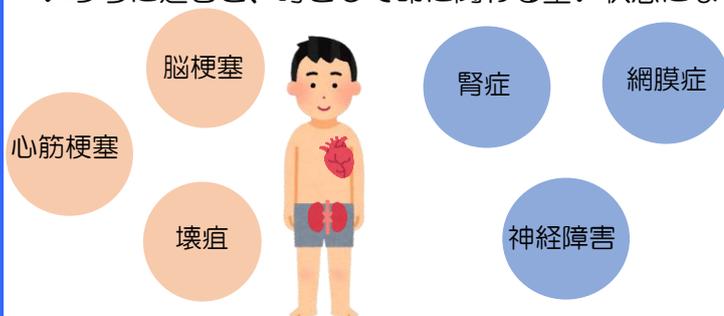
糖尿病の特徴

糖尿病は「1型糖尿病」と「2型糖尿病」の2つに大きく分けられています。

	1型糖尿病	2型糖尿病
発症年齢	若い人に多い	中高年に多い
症状	急激に症状がでて発症することが多い	症状が出ないこともあり、気が付かないうちに進行する
体型	やせ型の方が多い	肥満の方が多いが、やせ型の方もいる
原因	すい臓でインスリンを作る細胞が壊れてしまうことによる	生活習慣と遺伝的な影響による

糖尿病の合併症

糖尿病の合併症は血管の病気です。血糖が高い状態が続くことで、血管が傷ついたり、詰まったりして血液が滞り、血管とそれにつながる臓器が障害されて様々な合併症が起こります。糖尿病の合併症は数年から数十年の経過でゆっくり進みます。かなり進行するまで症状が出ないこともあり、合併症が気づかないうちに進むと、時として命に関わる重い状態になることもあります。



太い血管の障害

脳卒中や心筋梗塞などの合併症は健康の人の数倍と高く、命に関わる主要疾患です。

細い血管の障害

糖尿病独自の合併症で失明や腎不全など、重症に陥ることもあります。

糖尿病の予防について

糖尿病にならないためには予防が不可欠です。その予防の要点についてご紹介します。

◆食事◆

- 食事は1日3回規則正しく
- 主食、主菜、副菜を揃える
- 野菜や海藻、きのこなど食物繊維をたっぷりとる
- あぶらのとりすぎに注意する
- アルコールは控えめに

◆運動◆

運動を行うことで血糖値が下がります。ウォーキングなどの有酸素運動を毎日30分くらい継続できると理想的です。運動習慣がない方はまず、今より10分でも多く体を動かす時間を作ってみましょう。

◆定期的な通院と健診◆

身近に「かかりつけ医」をもち、定期的に検査を受け、血糖の状態や合併症のチェックをしましょう。

参考：NHKきょうの健康 2016年6月号、糖尿病情報センターHP、公益財団法人日本糖尿病協会HP

（健康づくり推進部 横山 理恵2018.6）