

知
って
たい
おき
き

健康の話

全身疾患につながる
糖尿病のサインを
見逃さないで



西宮西駅駅前糖尿病クリニック
大谷 聖明 医師

年々増加傾向にある糖尿病。身近な病気だからといって、自己治癒で対処している人が多いのでは」と懸念する。西宮駅前糖尿病クリニックの大谷聖明院長は、この病気の症状や治療・予防法などについて話を聞いた。

糖尿病とは何か

糖尿病とは、血糖値を下げる役割であるインスリンの作用が低下し、血糖値が高い状態が慢性的に続く病態です。空腹時の血糖値が126㎍/dl以上、食後の随時血糖値が200㎍/dl以上、血糖値の1ヶ月の平均値を表すヘモグロビンA1c(HbA1c)が6.5%以上とどつて2回以上連続すると、糖尿病と診断されます。この50年を急激に患者数が増え、予備軍を含めると、2030万人(平成29年国民健康・栄養調査)と推測されています。その背景には、日本人はそもそも欧米人よりも太りやすいため、体質であるのが大きい。食の欧米化や車の普及による運動不足が原因と推測されています。血糖値が高くなる状態が続くと、さまざまな合併症の危険が生じたり、ウイルスや細菌に感染したときに重症化しやすくなります。

目が腫れる、腎臓、手足のしびれ等の神経障害など、さらに血圧やコレステロールの数値も高くなる。膀胱癌や心筋梗塞、足の動脈硬化を引き起こします。また、手術が必要になる病気が見つかった場合、血糖値が高いと傷口の治りが遅かったり感染症の危険があることから、「まずは血糖値を下げてから手術予定しましょう」と、すぐに手術を受けられないリスクも生じてしまうのです。

主な治療法は4つ

医師としっかり相談を

血糖値がかなり高く

なる)、などの場合、飲み薬、多量に飲まず、体重が落ちるといった症状が出る場合があり、若くは、体重が落ちるといった症状が出て血糖値が少し引つかるくらいは時期は特に症状はありません。

重い合併症の危険がある病気で、一度病状が健康診断で「要再検査」と言われても病院に受診しない人がいるのは、初期病状が無いのも一因です。「来年の健康診断までに生活習慣を改善して運動して様子を見る」と言っている間に病状が進んでしまうことも多々あります。再検査と言われ、さらには専門医を受診する時です。早期に治療を開始すれば遠期的負担も減らせます。

糖尿病の治療目的は、血糖値を下げることで糖尿病の原因となるさまざまな合併症を予防することです。

主な治療法は、食事、運動、投薬、インスリン注射の4つ。患者さんの病状や、体格と

んなライフスタイルを希望されるかなどを考慮して治療法を選択します。患者さんは「1. 食事を飲み続けるのか」と心配されますが、たまたまインスリン注射を一時的に使用することで血糖値を下げ、血糖値が落ち着いたら注射をやめることも可能です。必ず以上に怖がる必要はありません。

大切なのは、医師としっかりコミュニケーションを取り、納得した治療を受けること。糖尿病の治療はライフスタイルに密着しています。O.Lを下げるに始まる方法や、遠征を医師と相談してください。

糖尿病≠本職生ではない

バランスの良い食事をとる、適度な運動、睡眠、適度なストレス管理、生活習慣を整えることが糖尿病の予防につながります。ただし、必ずしも本職生をする人がなる病状とは限りません。糖尿病の90%以上が生活習慣病と言われる2型糖尿病の方ですが、現れている方も、家畜に多いため発症しやすい人、生活習慣に合わせた自己検査器具などで発症しやすい糖尿病(インスリン注射が必要)の方もいます。

「自分自身や周りでも、1. 不規則な生活を決めつけたり、夜更かきやスマホを長時間使ったり、たないでください。上り早い時期に治療を始め、良い血糖値を保つことにより、糖尿病でない人と変わらない生活を送ることができると、前向きな心で病気と向き合います。健康な生活を送ってほしい」と思っています。

現代の男性の受診率は非常に低く、要治療病状が出てきたら患っていることが多いので、病状が出る前にぜひ受診してください。