

# 健康の友

糖尿病とは 治療は？ 情報提供

## 糖尿病とは

糖尿病は血液中の糖分量が多くなり、全身が“砂糖漬け”になっている状態です。この状態が長期に渡り続くと血管や神経を傷つけ、腎臓や目、神経をはじめ全身に色々な障害（動脈硬化、脳血管障害、腎臓病、末梢神経障害等）を引き起こす原因となる病気です。

### 2. 糖尿病は血糖値が高くなる病気 ただし自覚症状がほとんどありません

#### 糖が尿に出るから糖尿病？

- 尿糖が陰性でも糖尿病のことがある
- 治療によって尿糖が陰性になっても、糖尿病そのものが治ったわけではない

#### 糖尿病は血糖値が高くなる病気

血糖値が高くなると、喉が渇いたり、尿の量が増えたり、体がだるくなったりします

しかし、このような症状が現れるのは血糖値がかなり高くなってからです



つまり…

糖尿病は多くの場合、**自覚症状がない病気!**

1-5

### 3. 血糖値が高い状態を「高血糖」といいます

自覚症状がないのに、どうして治療が必要なのでしょう？  
それは…血糖値が高い状態「高血糖」をそのままにしていると  
多くの「合併症」が起きてくるから

高血糖によって引き起こされる三つの病気「**三大合併症**」

網膜症

腎症

神経障害



そのほかにも、次のような病気も起こりやすくなる  
足の壊疽、動脈硬化、動脈硬化による狭心症、心筋梗塞、脳卒中  
膀胱炎や虫歯、歯周病などの感染症、皮膚のできもの

1-6

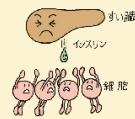
本来、血液中のブドウ糖は生命活動のエネルギー源となります。すい臓から分泌されるインスリンの作用により肝臓でブドウ糖をグリコーゲンとして貯えることで、血液中の濃度を一定に保っています。

### なったのですが、高血糖は必ず改善できます

#### 高血糖の二大原因

##### (1) インスリンの分泌量が少なくなっている

- 薬でインスリンを補うことができる
- また、食事療法を守れば、インスリン分泌量の減少をある程度カバーできる



##### (2) インスリンに対する体の感受性が低下している

- 運動療法によって、インスリン感受性を高められる
- インスリン感受性を高める薬もある



つまり…

「高血糖を是正する方法はいろいろある」ということ

糖尿病の治療は

「高血糖を是正続ける＝**血糖コントロール**を続ける」ことで

1-7 **合併症を防ぐ**のが狙い

インスリン（血液中の糖分を低くしてグリコーゲンに変える働きをする）が十分に分泌されなかったり、効果的に働いてなかったりすると血液中の糖分量がどんどん増えていき、余った糖が腎臓で再吸収されずに尿に直接出ていきます。

これが糖尿病です。

糖尿病の有病率は、自動車の登録台数や食生活でのエネルギー摂取量、摂取たんぱく、脂肪量増加にほぼ比例していることはデータでも明らかとなっています。食べ過ぎや運動不足によって引き起こされることが多いので、現代人の病気とも言われています。

## 1. 糖尿病人口は予備群を含めると 2,000万人

なぜ、糖尿病の患者数が増えているのでしょうか？

それは「人口が高齢化」し「生活習慣が変化」したから生活習慣の変化とは、例えば・・・



1-4 体質的に糖尿病になりやすい人ほど、このような生活習慣の影響が強く現れ、血糖値がより高くなります

インスリンがもともと作られない糖尿病（インスリン依存型糖尿病）は過食や運動不足による肥満などが原因で起こる先程のインスリン非依存型糖尿病とは異なり、肥満とは関係なく発病します。でも、日本ではインスリン依存型糖尿病は欧米に比べて少ないタイプであることがわかっています。

食生活にしては野菜類の不足傾向、特に食物繊維の摂取不足傾向は否めません。摂取カロリーは30年前とそう大きくは変わっていません。

むしろカロリー摂取は若干減少していると報告されたりもしています。グルメブームにあいまって糖質や脂質の摂取増加あるいは過多傾向にあります。

そういった諸々の要因が糖尿病、糖尿病予備軍の増加をもたらしていると言えるでしょう。

## 5. 血糖コントロールの方法として 食事療法と運動療法、そして薬物療法があります

糖尿病の治療目的は、合併症を防ぐこと

糖尿病の治療方法は、血糖値をコントロールすること

血糖値をコントロールする方法は・・・



2型糖尿病と言われる糖尿病のタイプ（2型糖尿病：インスリン非依存型糖尿病）はインスリンが出ているがインスリンの働きが弱いあるいは効率的でない、インスリンの分泌が悪い方の場合であり、食事療法や運動療法によってインスリンの感受性が高まりインスリンの抵抗性が改善されると言われています。薬物治療に入る前に優先的にこの食事・運動療法で血糖コントロールがなされるべき治療と言えます

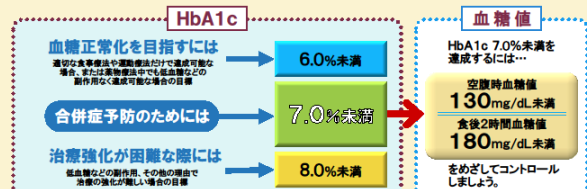
## 糖尿病の検査と治療の目標

糖尿病の検査 [日本糖尿病学会・糖尿病診断基準検討委員会報告, 2010より引用]

血糖値 基準値は… 食事の前 110mg/dL未満  
食事の2時間後 140mg/dL未満

HbA1c 基準値は… 4.6~6.2%

### 血糖コントロールの目標



1-9

## 生活習慣の是正

治療の基本は、「食事療法」と「運動療法」、すなわち生活習慣の是正です。

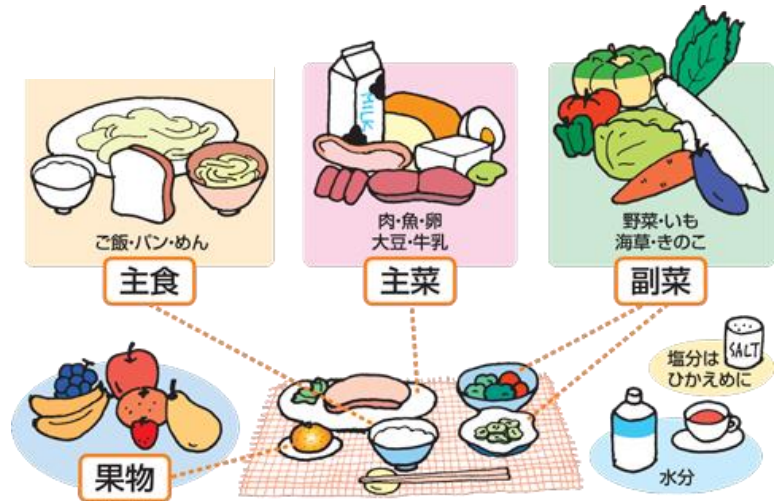


## ● 食事療法

「カロリーを抑える 必要なビタミン、ミネラルは十分に摂取」

糖尿病の治療で一番大切なのは食事療法です。食べ物の栄養バランスと総摂取カロリーを考慮に入れることが大切となります。この食事療法の考えは、糖尿病患者さんだけでなく本来健康な人でも考えないといけないことなので、糖尿病の方への食事療法はベストな健康食だといえます。

栄養バランスと総摂取エネルギーを考えた場合、炭水化物（主食のご飯、パン、麺類、豆等）、たんぱく質（肉、魚、大豆等）、脂質（油、バター、肉等）の三大栄養素をバランス良くとり、ビタミンやミネラルなども欠かさずにとることが糖尿病では大切な“治療”になります。必要な栄養素を過不足なく摂取することが原則となります。



## ● 運動療法

運動の習慣をつけると過去の1~2カ月の平均的な血糖状態を示すといわれるHbA1cが平均0.5~1.0%低下する (SatoKK, et al. Diabetes Care. 2007) と言われています。運動療法による効果の理由は、

- ①運動を行うとすぐにブドウ糖が消費され血糖値が下がります。
- ②運動習慣をつけると、インスリンが効きやすい体質になり、血糖値が長期的に下がります。

運動の効果には、血圧を下げる、中性脂肪が減る、足腰が強くなる、心肺の持久力が向上する、気分が爽快にストレスが発散する等の有用な効果が認められ健康寿命を延ばします。適度な運動を心掛け決して過度な負担にならないように気を付けてください。

### 有酸素運動の例

