

正しく知ろう! 糖尿病

糖尿病は、正しい治療をしなくて放っておくと、5年から10年後には全身の血管と神経が侵されて、さまざまな合併症を引き起こす油断のできない病気です。

怖い合併症が出てからあわてないように、糖尿病を正しく理解し、早期に発見し、生活習慣の見直しと正しい治療を継続することが大切です。

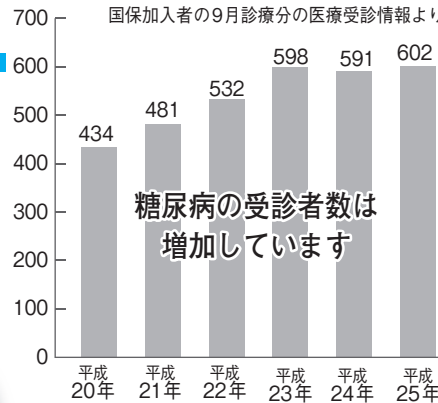


過去最多!

現在、日本で「糖尿病が強く疑われる人」は約**950万人**

「糖尿病の可能性を否定できない人」を含めると、総人口の10%以上を超える約2,050万人の糖尿病患者および予備群がいると推定されています。(厚生労働省の平成24年国民健康・栄養調査)
誰が、いつ糖尿病になっても不思議ではない状況です。

単位/人
大口町糖尿病保有者数の推移
国保加入者の9月診療分の医療受診情報より

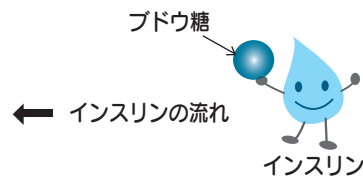
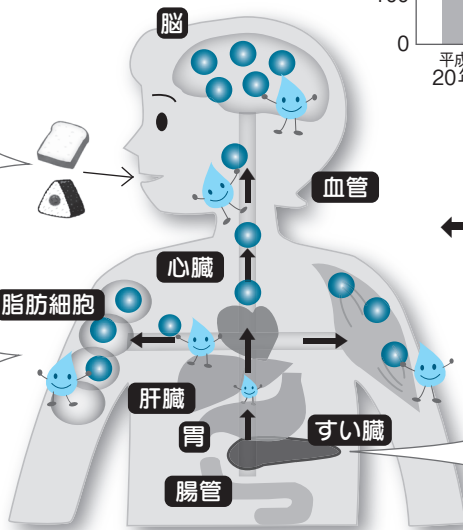


糖尿病の受診者数は増加しています

血糖のはたらき

米、パン、果物などの糖質は腸で分解されてブドウ糖になり血液中に吸収される

血液中に溶けたブドウ糖（血糖）は全身に運ばれ、からだのあらゆる細胞の中に入ってエネルギー（私たちの力）となる



インスリンは胃の裏側にあるすい臓で作られるホルモンで、ブドウ糖を筋肉や脂肪組織の細胞に送り込む働きをします。

糖尿病ってどんな病気?

糖尿病は、インスリンの量や働きが悪くなったために、ブドウ糖が細胞に取り込まれにくくなり、血液の中にたまって血糖が増えすぎる病気です。

糖尿病には

免疫異常などが原因でインスリンを作りだす細胞が破壊される1型糖尿病と、体質に**過食や運動不足などの生活習慣**が重なって発症する2型糖尿病があります。日本ではほとんどが2型です。

糖尿病は血液検査でわかります

空腹時血糖値が 126 mg/dl 以上
または HbA1c 6.5% 以上

空腹時血糖値が 100~125 mg/dl
または HbA1c 5.6~6.4%

※ HbA1c は過去 1~2 か月間の平均の血糖値としてみる指標。【国際標準値 (NGSP 値)】

糖尿病域
受診が必要!

糖尿病予備群 (境界域)
生活習慣の改善が大切!

じわじわと進行する合併症

HbA1c 6.9%以上から合併症の危険



合併症は糖尿病予備群の段階から徐々に始まっています。

のどが渇く、尿が多い、だるい、やせるなどの症状が出た時は、糖尿病が相当進んでいます。

三大合併症

糖尿病性網膜症

目の中の細い血管が傷ついて、視力低下や眼底出血を起こし、進行すると失明の原因になる。

糖尿病性腎症

腎臓の働きが悪くなり高血圧やたんぱく尿、体のむくみなどが出る。腎不全になると体内から老廃物を除去できなくなり人工透析が必要になる。

糖尿病性神経障害

神経の働きが障害され、手足のしびれや冷えなどが出る。足の感覚が鈍くなるとちょっとした傷から壊死を起こし手遅れになると足を切断することもある。

認知症にもなりやすい

脳梗塞

糖尿病でない人の3倍の危険

歯槽膿漏

歯ぐきの血管がもろくなり歯周病が進行する。歯を支えている骨がなくなり歯が抜けてしまう。

心筋梗塞

糖尿病でない人の3～4倍の危険

感染症

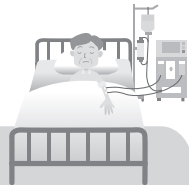
膀胱炎、肺炎、皮膚病など

閉そく性動脈硬化症

足の血管の動脈硬化が進んで、血液の流れが悪くなり歩くのが困難になる。

糖尿病を放っておくと神経障害、網膜症、慢性腎臓病などの合併症が出て、治療費の負担が大きくなり、徐々に生命の危険が強くなります。

糖尿病治療の目的は、重大な合併症をいかに防ぐかにあります。



人工透析…

週3回、1回4～5時間かけて血液中の余分な水分や老廃物を取り除く治療です。1か月の治療費は約50万円、3割の自己負担なら約15万円かかります。

糖尿病の治療

人工透析

内服薬(血糖降下剤)→インスリン注射

食事・運動など生活習慣改善(どの段階でも必須)

血糖値 低 ← → 高

糖尿病・合併症の予防のために…

糖尿病の発病早期は自覚症状がないので、早く発見するには血液検査が重要です。

まずは年に1回、特定健診を受けて早期発見を！

生活習慣をきちんと見直して血糖コントロール

- 食べ過ぎ・飲み過ぎを防ぐ
- 禁煙する
- 症状にあった適度な運動をする
- ぐっすり眠って心身リラックス
- 内科・眼科で定期的に検査を受ける



11月14日は世界糖尿病デー

成人の2型糖尿病人口は世界に4億1,500万人(2015年)。

糖尿病は世界が抱える病気です。

11月14日は『世界糖尿病デー』。世界中で糖尿病の予防と治療を呼びかけるキャンペーンが実施されます。

次回から4回にわたって糖尿病予防のための生活習慣についてお伝えします。