

糖尿病ってどんな病気？

監修
新城市民病院
外来診療科

ID 751376216 (ほのか診察室)
問合せ 市民病院(代表) TEL22・2171

はじめに

糖尿病は40歳以上の4人に1人と急増しています。また糖尿病を強く疑われる人、糖尿病の可能性が否定できない人を合わせると日本では2,250万人程と言われています。

■糖尿病ってどんな病気？

「糖尿病は血糖値が高い状態が続く病気です」

血糖値とは血液中のブドウ糖の量のことです。食事をすると、食べたものは胃・小腸で消化・吸収され、ブドウ糖となって血液に入り、血糖値が高くなります。すると、すい臓からインスリンというホルモンが分泌されます。その働きにより、ブドウ糖は筋肉などへ送り込まれエネルギーとして利用され、血糖値は低くなります。このようにインスリンの働きによって血糖値は適正な範囲に調整されます。



肥満や運動不足、食べ過ぎ・飲み過ぎによってインスリンの働き・分泌などがうまくいかなくなると糖尿病を発症します。血糖値が高い状態が続くことで、全身の血管が傷つけられ、さまざまな合併症を引き起こします。

3大合併症と言われるものは糖尿病性網膜症・糖尿病性腎症・糖尿病性神経障害があります。そのほか脳梗塞・心筋梗塞なども引き起こす可能性があります。

■糖尿病を予防するには？

「適正体重を維持しましょう」

肥満(表1)によってインスリンの働きが低下します。肥満の人は、そうでない人より5倍も糖尿病を発症しやすいと言われています。



表1

	BMI
低体重 (やせ)	18.5 未満
普通体重	18.5 以上 25 未満
肥満	25 以上

- BMI = 体重 kg ÷ (身長m × 身長m)
- 適性体重 = (身長m × 身長m) × 22

「運動習慣を身にけましょう」

血糖が高めの場合、運動習慣と健康的な食事を習慣づけることで半分以下に低下するといわれています。

また、運動を続けることは、血糖を下げる薬を飲むよりも効果があるといわれています。ただし、糖尿病を治療中の方は運動を始める前に必ず担当医に相談してください。

■最後に

糖尿病は合併症予防のためにもなるべく早期に発見し治療を開始することが大切です。糖尿病は初期症状がほとんどありません。そのためにも定期的に健康診断を受けましょう。そしてその結果に目をむけましょう。

「健康的な食習慣を」

- 食事を食べ過ぎない
- ゆっくりよくかんで食べましょう
- 栄養のバランスを考えて野菜はたくさん食べましょう
- ながら食いはやめましょう。

生活習慣



運動不足

食べ過ぎ