

知
おきたい

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



西宮西駅南側診療所クリニック 大谷聖昭医師

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。西宮西駅南側診療所クリニックの大谷聖昭院長は、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。

目が悪くなると、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。目の網膜症、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。脳梗塞や心筋梗塞、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も、血糖値が高いと傷口の治りが悪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

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。必ず以上に術が必要ではありません。

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を下げるに効果的な方法や、運動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。よく噛んで食べる。体を動かす。適度な運動。睡眠をしっかりとる。血糖値を下げ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。糖尿病の約80%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を早期に察知し、インスリン注射が必要の方もいます。ご自分自身や周りご糖尿病の方がいたとし

ても、「不妊生だ」と決めつけたり、ネガティブなイメージを持たないでください。たまたま、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よう。前向きな心で病気と向き合い、健康な生活を送ってほしいと思います。

若年の男性の受診率は比較的低いので要注意。病状が出てきたら進んで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。