

糖尿病について

～症状がなくても進行する、身近で深刻な病気です～

糖尿病とは、血液中のブドウ糖（血糖）が慢性的に高い状態を指す病気です。

血糖値を下げる「インスリン」というホルモンの分泌量が不足したり、うまく作用しないことで発症します。

日本では予備軍を含めると **2000 万人以上** が該当するといわれ、年齢に関係なく増加しています。

初期には症状が出にくいのが特徴で、「気づいたときには合併症が進んでいた」というケースも珍しくありません。

糖尿病のタイプ

- **1 型糖尿病**

主に自己免疫反応が原因でインスリンが全く分泌されなくなるタイプ。若年層に多く、インスリン注射が必須です。

- **2 型糖尿病（最も多い）**

加齢、運動不足、肥満、遺伝などが原因でインスリンの働きが悪くなったり、分泌が不十分になるタイプ。全体の 90% 以上を占めます。

- **妊娠糖尿病**

妊娠中に発見される一時的な糖代謝異常。母体・胎児の健康リスクが高まり、将来 2 型糖尿病を発症する可能性もあります。

糖尿病の主な症状

初期は無症状のことが多いですが、以下の症状が続く場合は早めの受診をおすすめします。

- のどが渇く、水をよく飲む
 - 尿の量・回数が増える（夜間頻尿）
 - だるい、疲れやすい
 - 食べているのに体重が減る
 - 手足のしびれ、むくみ
 - 視力が落ちる、目がかすむ
-

糖尿病と診断される基準

当院では、以下のような検査を組み合わせることで糖尿病の有無を診断します。

- **空腹時血糖値**：126mg/dL 以上
 - **随時血糖値**：200mg/dL 以上
 - **HbA1c（ヘモグロビン A1c）**：6.5% 以上
-

放置すると怖い糖尿病合併症

糖尿病の合併症は、**長期間の高血糖状態によって血管が傷むこと**で引き起こされます。

● 目の合併症（糖尿病網膜症）

視力低下や失明の原因に。日本の失明原因第2位。

● 腎臓の合併症（糖尿病腎症）

腎臓の機能が低下し、放置すれば透析が必要になることも。

● 神経の合併症（糖尿病神経障害）

手足のしびれ、感覚鈍麻、筋力低下。重症になると潰瘍や壊疽に発展する場合も。

その他にも、動脈硬化による**心筋梗塞・脳卒中のリスク増加**や、**歯周病・感染症**への抵抗力低下など、全身に影響が及びます。

治療の基本

当院では、一人ひとりの生活・仕事・健康状態に合わせて治療計画をご提案します。

● 食事療法（無理なく続けられる工夫を）

栄養バランス・カロリー管理・間食の見直しを中心に、管理栄養士のサポートも受けられます。

● 運動療法（ウォーキングなど軽めでも OK）

1日20～30分の有酸素運動で血糖コントロールを助け、合併症予防にもつながります。

● 薬物療法（経口薬・注射薬）

- 食後血糖値を抑える薬
- インスリンの分泌を促す薬
- インスリン抵抗性を改善する薬
- SGLT2阻害薬、GLP-1受容体作動薬 など

当院での取り組み

- 血糖コントロールに必要な**定期的な検査と診察**
- **食事・生活指導**のフォローアップ
- **頸動脈・腹部エコー、心電図、尿検査**による合併症の早期発見
- **HbA1c測定**にて過去1～2か月の血糖の安定性も確認

最後に

糖尿病は「コントロールできる生活習慣病」です。

早めに知って、早めに対処することが、将来の大きな病気を防ぐ一番の近道です。

健康診断で異常を指摘された方や、少しでも心当たりのある方は、お気軽に当院までご相談ください。

継続しやすく、無理のない治療を一緒に考えていきましょう。