

# マリン健康通信 H22年度 第2号



## ～油断禁物！糖尿病～

### 《糖尿病は他人事？油断していると…》

衣替えの時期になり、もうすぐビールのおいしい時期になりますが、「糖尿病なんて自分には関係ないと思っていませんか？もしそうであれば要注意です。

糖尿病は年齢や性別に関係なく誰でもなり得る病気で、食事や運動などの生活習慣ととても深い関係があります。

残念ながら糖尿病は、現在の医療では完治させることができない病気です。ただし、食事や運動、薬剤などによって症状をコントロールすることができるのです。

まずは糖尿病を正しく理解し、上手に病気と付き合うことが大切です。



### 《糖尿病ってどんな病気？》

#### ➡ 糖尿病のナルホド① おしっこが甘くなるの？

糖尿病とは、名前のおり『尿の中に糖が混ざる病気』ですが、軽度の糖尿病の場合、かなり血糖値が上がらないと糖が尿に混ざるとは少なく、必ずしも尿が甘くなるわけではありません。そのため、実際の糖尿病検査では「尿中の糖の値」ではなく「血液中の糖の値」を調べて検査を行います。

#### ➡ 糖尿病のナルホド② 血糖値って何？

『血糖値』とは血液中に含まれる糖の値のことで、通常、血中のブドウ糖の濃度を意味します。ブドウ糖は身体にとってガソリンのような存在で、特に私たちの脳は、ブドウ糖しかエネルギーとして使うことができません。

この血糖値が何らかの理由で増えすぎた状態が「糖尿病」です。

#### ➡ 糖尿病のナルホド③ インスリンとは？

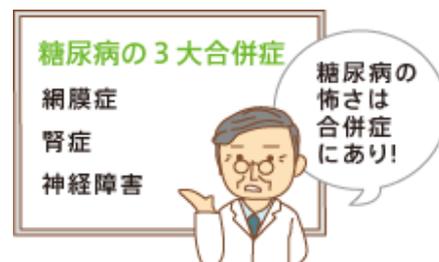
『インスリン』とはすい臓から分泌されるホルモンの一種で、血液中のブドウ糖を筋肉などに運びエネルギーとして使用することで血糖値が上がりすぎないように

に働いています。

このインスリンの分泌量が減少したり働きが悪くなってしまうと、エネルギー源となるブドウ糖が血液中に溜まってしまい糖尿病を引き起こすようになります。

## 《糖尿病と合併症》

初期の糖尿病は自覚症状がほとんど無く、自覚症状が現れたときにはすでに症状が悪化しているか、合併症を起こしている可能性大です。特に網膜症、腎症、そして神経障害は、糖尿病の3大合併症と呼ばれています。



その他にも、糖尿病は動脈硬化を進行させ、脳梗塞や心筋梗塞などを併発する可能性もあります。

### ➡ 合併症① 糖尿病性網膜症

- 糖尿病による網膜症は、成人の失明原因の第一位
- 高度の視覚障害にいたる直前まで症状が無い場合も・・・

#### 【主な症状】

- ・ 視力が下がる
- ・ 目が疲れやすい
- ・ 物がぼやけて見える …など

### ➡ 合併症② 糖尿病性腎症

- 症状が現れたら腎機能はかなり低下している証拠
- 人工透析を受けなければならない状態になることも・・・

#### 【主な症状】

- ・ すぐに疲れやすくなる
- ・ 足や体がむくむ
- ・ 尿たんぱくが出る …など



### ➡ 合併症③ 糖尿病性神経障害

- 神経障害は様々な症状で現れる
- 全身の神経の働きが鈍ってくる

#### 【主な症状】

- ・ 手足のしびれや痛みが出る
- ・ 力が入らない
- ・ 下痢や便秘を頻繁に起こす …など

## 《糖尿病の原因は？》

### ↓ 食べすぎ



血糖値は主に食事をする事で上がりますが、食事の量が多いほど血糖値が高くなり、その状態が長く続くようになります。だからといって少食が良い訳ではなく、栄養バランスの良い食事の摂り方が大切です。

### ↓ 飲みすぎ



アルコールは血糖値を上げやすく、インスリンの働きや分泌を阻害してしまいます。また、カロリーも高いため肥満の原因にもなります。

アルコールだけでなく、糖分が多く含まれているようなソフトドリンクの飲みすぎも注意が必要です。

### ↓ 肥満



肥満の程度が高い人ほど糖尿病にかかりやすいことは確かです。肥満は万病の元。身体に良いわけがありません。糖尿病以外にもさまざまな病気を引き起こす原因になるのは周知のとおりです。

### ↓ 運動不足



運動不足は肥満の原因になり、基礎代謝も低下します。運動は、エネルギー源として血液中のブドウ糖を消費して、血糖値を下げる効果があります。

### ↓ ストレス



肥満、運動不足、ストレスは糖尿病の3大原因です。

ストレスを感じるとインスリンの分泌が低下し、血糖値が低下します。

ストレスは肥満や運動不足と違い自分だけでコントロールできるものではないので特に**注意**が必要です。

## 《糖尿病の治療》

現在の医療技術では、残念ながら糖尿病は感知させることのできない病気です。しかし、治療を行うことで糖尿病の症状をコントロールし、合併症や併発病の発祥や進行を抑えることは可能です。

### ↓ 治療その① 食事療法

治療法の中で最も重要な『食事療法』。糖尿病患者は食事療法を必ず行うべきもので、食事コントロールをきちんと行うことで血糖値の安定に期待ができる。

食事療法は、無理なダイエットとは違い、1日に必要なエネルギーは必ず摂取することが前提です。医師や栄養士とも相談して、自分に合った1日の摂取カロリーを把握しておくことも大切です。食事療法は「規則正しい食生活を送るためのもの」であることを意識しましょう。



### ↓ 治療その② 運動療法

食事療法と並び、『運動』は糖尿病の基本治療です。食事療法で過剰なエネルギーの摂取を抑え、運動療法で消費します。こうすることで肥満の改善、インスリンの働きの改善につながり、血糖値のコントロールが可能になります。その他にも、ストレス解消や基礎代謝の向上などにもつながります。

しかし、急激な運動は逆に体調不良を引き起こす原因となることもあるため、運動療法はウォーキングや水泳、ジョギングなど、体に無理な負担がかからず、長く続けられるものを選ぶことが大切です。



色々説明してきましたが、糖尿病という病気は日ごろの生活習慣の改善がとても大切です。逆に、生活習慣の改善がきちんとできていれば特に怖い病気ではありません。糖尿病の人も、そうでない人も、改めて自分の生活習慣を見直してみてもいいのではないでしょうか？