メタボは30代から　糖尿病は40代から　心筋梗塞は50代から

浜松市医師会PRESENTS
減塩・低カロリープロジェクト

減塩意識を高めよう！

浜松市の健康寿命の延伸を目的として、浜松市医師会では、糖尿病、高血圧や脂質異常症などの生活習慣病の改善を目的に『減塩・低カロリープロジェクト』を毎年開催しています。

今回は、生活習慣に関する知識を正しくお伝えするために、おいしい減塩料理教室、気軽に毎日できる運動教室、腎臓病における減塩の重要性の講義、糖尿病に関するわかりやすい説明など、さまざまな企画を皆様にお届けします。

市民の皆様が普段の生活で健康に関心を持ち、浜松市がさらに健康で幸福な住みやすい街になることを祈念いたします。

一般社団法人　浜松市医師会長　滝浪 實

糖尿病Q&A

よくある質問をまとめました！

きくち内科クリニック
院長
菊池 範行 氏

浜松市医師会
減塩ページを
ご覧ください。

Q1 糖尿病とはどんな病気ですか？

A 糖尿病とは血液の中のブドウ糖（血糖値）が慢性的に高くなって、全身の血管や神経が障害され、さまざまな合併症を起こす怖い病気です。糖尿病は、膵臓から分泌されるインスリンという、血糖値を調節するホルモンの働きが悪くなって起こります。

Q2 どのようなことが原因で、インスリンの働きが悪くなり、糖尿病になるのですか？

A 糖尿病は大きく分けて、1型と2型があります。1型糖尿病は子供や若い方に発症するもので、一種の免疫異常が原因と考えられます。一方、日本人の糖尿病の95％を占める2型糖尿病は生活習慣病です。もともと日本人は欧米人と比べて、インスリンの出方が悪く、糖尿病になりやすいという体質があります。そこに食べ過ぎや脂肪の取りすぎなどの食生活の乱れ、運動不足、肥満、ストレスなどのインスリンの効きが悪くなるような生活習慣が加わると2型糖尿病を発症しやすくなります。したがって、普段の生活習慣に気を付ければ、かなり防げる病気です。

Q3 糖尿病になると、どのような症状が出ますか？

A 糖尿病は初期から中期の段階では、まったく症状がありません。したがって、健康診断で糖尿病と診断されても、ピンとこなくてそのまま放置する方も多いようです。しかし、次第に血糖値が上昇すると、のどが渇き、大量の水分を摂取する結果、尿の回数や量が多くなったり、体がだるくなったり、食べても食べても体重が減少するなどの症状が現れます。

Q4 糖尿病はどのように診断するのでしょうか？

A 糖尿病の場合、2つの検査に注目してください。1つ目は血糖値です。血糖値は食事の前と後で大きく変わりますが、空腹時血糖値の正常値は110未満になります。126以上ですと糖尿病の疑いが非常に濃厚です。110以上126未満の方は糖尿病予備軍として、精密検査が必要です。もう1つの検査はヘモグロビンA1c（HbA1c）です。HbA1cは過去1～2カ月間の血糖値の平均的な状況を表します。HbA1cの正常値は5.5％未満とされています。この数字が6.5％以上ですと糖尿病が強く疑われます。5.6～5.9％の方は「要注意」、6.0～6.4％の人は「糖尿病の疑いが否定できない」グループとされ、より詳しい検査が必要です。

Q5 糖尿病はどういうところが怖い病気なのでしょうか？

A 血糖値が高いまま、5年から10年経過しますと、いわゆる三大合併症がおこります。1つ目は糖尿病性神経障害です。手足がしびれたり、じんじん、ぴりぴりと痛くなったりします。また、足の傷に気が付かずに放置すると、腐ってしまい、足の切断を余儀なくされることもあります。2つ目は目の病気である糖尿病性網膜症です。視力が低下して、最悪失明する場合もあります。3つ目は腎臓の病気である糖尿病性腎症です。むくみがひどくなり、毎年、約1万6千人の方が新たに人工透析を始めています。

さらに、糖尿病では脳卒中や心筋梗塞を引き起こし、直接生命を脅かします。また、がんや認知症、歯周病などにもかかりやすいことが知られており、糖尿病は『万病の元』と言えるのです。

Q6 どのようにすれば合併症を防ぐことができるのでしょうか？

A 糖尿病の治療には食事療法、運動療法、薬物療法の3つの柱があります。

食事療法では、それぞれの患者さんの体格や毎日の活動量に応じた適切なエネルギーをとることを目標として、食事の量や栄養バランスを考えます。食事は甘いものや脂っこいものの食べ過ぎに注意し、野菜中心の献立を、3食できるだけ均等に、決まった時間にバランスよく食べるようにしてください。

そして適度な運動です。運動をおろそかにしますと基礎代謝が減り、太りやすくなってしまいます。太ると血圧やコレステロールなども増加します。まずは1日8000歩を目指し、少しずつ運動量を増やし、エネルギーを消費することをお勧めします。

食事療法や運動療法で血糖コントロールがうまくいかない場合に行われるのが、薬物療法です。薬物療法には、飲み薬と注射があります。最近では副作用が少なく、効果が優れている薬も開発されています。

きちんと血糖値をコントロールすれば、合併症を防ぐことができます。

Q7 では糖尿病を予防するにはどうしたらいいのでしょうか？

A 糖尿病予防の第一歩は健康診断です。定期的に健康診断を受けていれば、糖尿病の予防や早期発見が可能になります。もし健康診断で再検査や指導が必要だと判定された場合はまず、かかりつけのお医者さんを受診してください。そこで、もし糖尿病や糖尿病予備軍と診断されたら、すぐに治療を始めてください。軽症であれば糖尿病の悪化を防ぐことができますし、予備軍でも糖尿病にならなくて済むことができます。