

糖尿病の重症化予防について

～津山市医師会～

<糖尿病とは？>

糖尿病と食生活の欧米化、車社会の発達に伴う運動不足、ストレスの多い社会生活などによって、糖尿病患者は増えています。

現在、日本には890万人の糖尿病患者がいるといわれていますが、糖尿病の可能性を否定できない予備軍も含めると、2,210万人にのぼると推計され、その数は10年で1.6倍にも増加しています。

糖尿病は、膵臓という胃の裏側にある場所からつくられるインスリンというホルモンの量が、不足したり、効きにくくなったりして、血液中のブドウ糖が増えすぎた状態（高血糖状態）が長く続く病気です。

<どんな症状がでるのでしょうか？>

糖尿病の初期にはほとんど自覚症状がないため、きちんと治療を受けていない人も少なくありません。症状が現れたときには、糖尿病はかなり進行して、合併症を起こしているケースも多くみられます。

- ・疲れやすい。
- ・のどの渇き。
- ・尿の量、回数が多くなる。
- ・たくさん食べても満足できない。
- ・急にやせる。



これらの症状は高血糖によるもので、ひどくなると意識がなくなってしまうます。（高血糖昏睡）

こうなると命にかかわります。

<なぜ糖尿病になるのでしょうか？>

糖尿病は、糖尿病になりやすい体質（遺伝的要因）に、食べ過ぎや運動不足といった生活習慣（環境的要因）が重なって発症すると考えられています。家族や親戚などの血縁者に糖尿病の人がいる場合は、将来、糖尿病になる可能性が高いので、定期検診を受け、早いうちから生活習慣を見直す必要があります。

<合併症について>

自覚症状がないからといって、高血糖状態を放置しておく、と、血管や神経が障害され、全身にさまざまな合併症が起こります。糖尿病の合併症で最も多いのが、三大合併症といわれる神経障害、網膜症（目）、腎症です。それぞれ合併症が進むと神経障害による足の切断や、網膜症による失明や腎症による人工透析の原因となります。そのほか狭心症・心筋梗塞や脳卒中などの原因にもなります。

＜糖尿病の治療の目的(合併症の重症化を予防するためには)＞

糖尿病の治療の目標は合併症の発症・進行を阻止（重症化予防）することにより健康な人と変わらない生活を送ることで、糖尿病は完治することはありませんが、うまく付き合っていくことでコントロールすることができる病気です。食事療法・運動療法を基本に、薬物療法をうまく組み合わせながら、血糖値を良好に保つことが重要です。糖尿病とうまく付き合うためには、ふだんから生活習慣に気をつけ、定期的に検査を受けましょう。また糖尿病は自己管理が大切な病気です。日々の自己管理に努めましょう。



日常生活のポイントとしては

- ・定期的に通院し、検査や診察を受けましょう。
- ・正しい情報を手に入れ、誤った情報にまどわされないようにしましょう。
- ・民間療法は主治医に相談のうえで行いましょう。
- ・糖尿病の薬は、医師の指示を守って、正しく服用または注射しましょう。
- ・足のけがにも気をつけ、毎日チェックしましょう。
- ・規則正しい食事を心がけ、食べすぎ、間食や果物の摂りすぎに注意しましょう。
- ・薬物療法を始めても、食事・運動をおろそかにしてはいけません。
- ・禁煙をしましょう。タバコは動脈硬化を進める原因になります。
- ・体重測定・血圧測定・自己血糖測定など、自己管理に努めましょう。

津山中央記念病院 吉岡 啓



お問い合わせ：津山市健康増進課
TEL 0868-32-2069