

## 糖代謝と糖尿病

ホロニクスヘルスケア株式会社 産業医 衣笠 孝士

### ■糖尿病とは

糖尿病というのは、ブドウ糖の代謝に異常が生じる病気ですが、一口に糖尿病といっても原因はさまざまです。大きく分けるとI型糖尿病、2型糖尿病、その他の疾患原因で起こる糖尿病、それに妊娠糖尿病に分類されます。中でも糖尿病の95%を占め、40歳以上に起こりやすいのが2型糖尿病です。



### ■健診結果

血液検査で空腹時血糖が **110 ~ 126mg/dl\*** 以上  
ヘモグロビンA1c (HbA1c) が **6.5%\*** 以上

だと糖尿病の疑いあり、精密検査が必要。

※「基準値」の考え方は、実施機関などによって多少の幅があります。

- 血糖値は、血液内のグルコース(ブドウ糖)の濃度のことです。  
口から入った糖質が消化されると、体の中にはエネルギーの源となるブドウ糖が生まれ、これが血流の流れに乗って体中に運ばれます。このブドウ糖をコントロールするのがインスリンです。ところが糖尿病になりますとインスリンの働きが悪くなってブドウ糖が体中の組織に運ばれなくなって血液の中にあふれてしまうのです
- HbA1cは過去の1 ~ 1.5ヶ月の血糖管理状態がわかります。

### ■怖い糖尿病三大合併症

血糖値が高い状態が続くと三大合併症と呼ばれる**糖尿病性腎症**、**糖尿病性網膜症**、**糖尿病性神経障害**になる危険が高くなります。

#### ■糖尿病性腎症

自覚症状が乏しく、徐々に病気が進行し、悪化すれば人工透析が必要になります。

#### ■糖尿病性網膜症

日本では成人の失明原因の第一位。糖尿病発症後数年から10年以上経過して発症するが、かなり進行するまで自覚症状がない場合もあり、まだ見えるから大丈夫という自己判断は危険です。

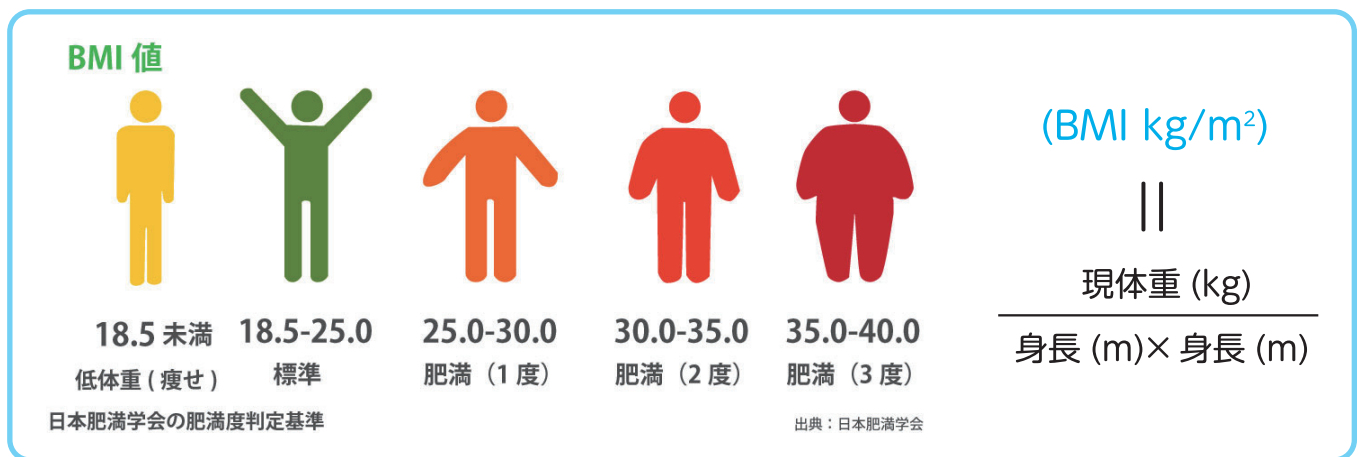
#### ■糖尿病性神経障害

手先、足先の細かい末梢神経が障害され、手足のしびれや痛み、運動神経の障害により運動麻痺が起こります。そして、自律神経の障害では、便秘や下痢、立ちくらみや脈拍の異常、尿意も感じず尿が出にくくなり、様々な形で全身に症状が現れます。



## ■現代人は糖尿病になりやすい

現代人は、過食や運動不足で肥満になりがちです。肥満になると、耐糖能（血糖を処理する能力）障害などの、軽い糖尿病状態になる人が増えますが、初期のうちに肥満を解消すれば、また正常に戻ることができます。



糖尿病に関して、基本的には BMI が 25 以上の人は注意してください。しかし、肥満でなくとも糖尿病ということもあるのです。やせているからといっても油断は禁物です。

## ■甘いものだけが原因じゃない

甘いものが苦手だから糖尿病の心配は無い などという声を耳にしますがこれは必ずしも正しくありません。Ⅱ型糖尿病の原因は暴飲暴食、運動不足、ストレスなどライフスタイルの乱れによるもので、決して甘いものだけがその原因ではありません。

## ■糖尿病発症予防のために

生活スタイルを改善し、より健康的に変えていくことで、糖尿病の大部分は予防・改善が可能です。

### ●糖尿病にならないために、糖尿病を悪くしないために

- ①間食や寝る前2時間以内の夜食はできるだけ避ける
- ②食事は、「あとちょっと食べたい」ところで箸をおく  
アルコールも「ちょっといい気分」まで
- ③ドリンクは無糖タイプを選ぶ
- ④フライ、天ぷら、油炒めは敬遠し、「焼いた」「似た」「蒸した」食べ物を選ぶ
- ⑤加工食品のエネルギー表示に関心を持つ
- ⑥運動をする なるべく車、エスカレーター、エレベーターに頼らずに1日1万歩クリアを目指す
- ⑦タバコをすわない 糖尿病に喫煙が加わると動脈硬化はスピードアップします

