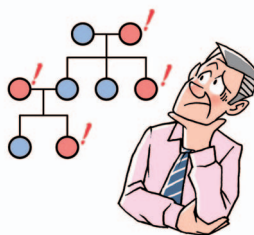


糖尿病 リスクチェック リスト



- 糖尿病の血縁者がいる
- 肥満である
- 食事が不規則、またはドカ食いをしてしまう
- よく間食する
- 肉の脂身は残さず食べる
- 甘いものが好き
- 野菜や海藻はあまり好きでない
- ジュース類や
甘い缶コーヒーをよく飲む
- 運動不足である
- 晩酌は欠かせない、または大量に飲む
- ストレスが多いと感じている
- 40歳以上である
- 20代より体重が10%以上増えている



+10%



3~5個:糖尿病予備軍の可能性がります

6個以上:糖尿病の検査が必要です

糖尿病にありがちな症状

- ・異常にのどが渇く
- ・尿の回数・量が多い
- ・身体がだるい、疲れやすい

※かかりつけ薬局にご相談ください。

エルエルは、
long lifeの略です

エルエル
LL

<http://www.kyorei.com>

VOL.43 No.3
通巻167号

知っておきたい 糖尿病



糖尿病は元気に過ごせる病気です！

最近、糖尿病や血糖が高めの方が増えています。私たちの身体は、飢えに耐えるための節約遺伝子を持っていますが、この豊かな時代、あだとなっています。糖尿病は、その知識を深め、早めに治療することで、合併症なく、元気に過ごすことができますから、検診を受けて異常があったら、医療機関に相談しましょう。なお、血糖値が高いと老化が早まるといわれています。アンチエイジングのためにも血糖値をなるべく正常に保つようにしましょう。

監修 北原診療所 所長 松元 明子 先生

CONTENTS



糖尿病とは	3
糖尿病の種類	4
増える2型糖尿病の原因	5
放っておくとどうなる？ 合併症	6-7
糖尿病にならないための食事療法	8-9
運動療法	10-11
薬物療法	12
低血糖	13
Q&A	14-15
糖尿病リスクチェック表	16

糖尿病とは

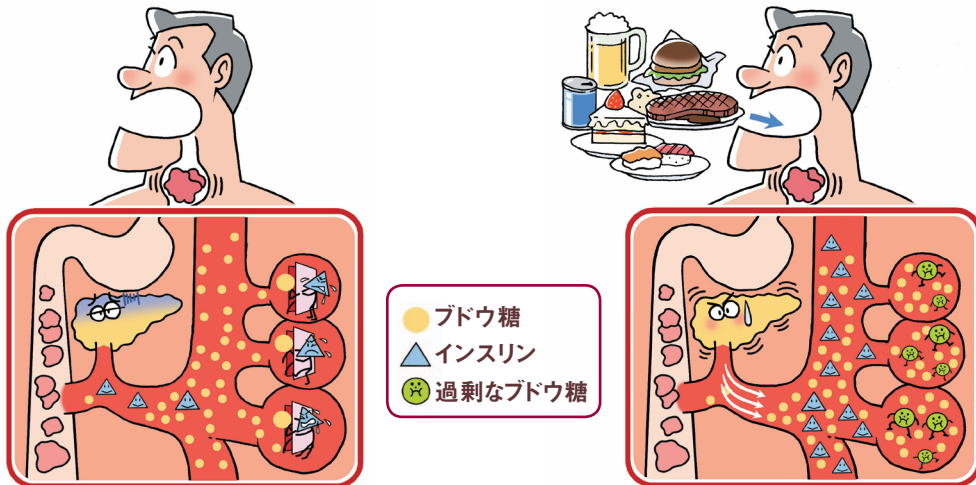
血液中のブドウ糖の量(血糖値)が高くなる病気です。

ブドウ糖は脳や筋肉が活動するために必要なエネルギー源です。

食事を摂ると一時的に血糖値は上がりますが、すい臓から分泌されるインスリンの働きにより血糖値は下がります。

このインスリンの分泌や働きが正常であれば、血糖値も一定の範囲で保たれます。

ところが、糖尿病になると血糖値の高い状態が続くようになり、だんだんと血管が傷つけられて神経・目・腎臓などの機能が低下してきます。



インスリンの分泌と作用不足

- 1 インスリンの分泌低下
インスリンの量が減っている
- 2 インスリン抵抗性の発現
インスリンがあるのに筋肉などへのドアが開きにくくなっている状態

インスリン量の不足

すい臓から放出されるインスリンが血液中のブドウ糖を細胞に取り込ませる働きをしますが、食べ過ぎることでインスリンの量が追いつかなくなり、血液中のブドウ糖の量が高くなってしまいます。

糖尿病の 種類

1型糖尿病

何らかの原因でインスリンがほとんど出なくなることで起こる糖尿病。インスリン療法(注射でインスリンを補う)で治療します。子どもや若い人に多く見られます。

2型糖尿病

食べ過ぎ、飲み過ぎ、ストレスなどの生活習慣が原因で、インスリンの働きが悪くなり、分泌が少なくなることで起こる糖尿病です。

治療法は食事療法・運動療法が基本です。病状によって飲み薬やインスリン注射を併用します。糖尿病患者の90%以上は2型糖尿病です。

妊娠糖尿病

妊娠によるホルモンバランスの崩れが原因で起こる糖尿病。出産後には自然に治ることが多いです。

その他の糖尿病

遺伝子の異常、免疫の異常、肝臓やすい臓の病気などで起こる糖尿病。原因を治療すれば糖尿病も改善してきます。

1型糖尿病

2型糖尿病

妊娠糖尿病

その他の糖尿病



増える2型 糖尿病の 原因

日本人の13人に1人は糖尿病といわれています。
なぜこんなに増えてしまったのでしょうか。
糖尿病の原因としては以下のものが挙げられます。

体質

親・兄弟に糖尿病の人がいると糖尿病になる可能性が高いとされています。

生活環境の変化

生活が便利になったことにより、糖尿病になりやすい体質になるといわれています。具体的には以下のような原因が考えられます。

運動不足

身体を動かさなくなると、血液中のブドウ糖が溜まりやすくなります。また肥満の原因にもなります。

ストレス

生活習慣が乱れがちになり、血糖値を上げてしまいます。



食べ過ぎ

インスリンをつくるすい臓を過剰に働かせ、疲れさせてしまうことでインスリンが十分に分泌されなくなります。



加齢

加齢とともに、ブドウ糖の利用やインスリンを分泌する能力が落ちてきます。

知っておきたい 糖尿病

放っておくとどうなる？

合併症

糖尿病は自覚症状がないことが多く、気がつかないうちに進行していきます。治療をしないで放っておくと、数年後にはさまざまな合併症を引き起こす可能性があります。

ブドウ糖が血液中に増えすぎたために血管や神経に悪影響を与えることで、合併症が起こります。そのなかでも恐ろしいのは三大合併症です。

1 糖尿病性神経障害

高血糖が続くと血流が悪くなり、神経細胞に十分な栄養が行き渡らず、末梢神経の伝達機能に異常が起きてしまいます。

主な症状は手足のしびれ・痛み、筋力低下、発汗異常、立ちくらみ、めまいなどです。

知覚神経の障害が進むとやけどやケガに気づかず、炎症や壊疽が起こりやすくなります。

2 糖尿病性網膜症

目の網膜に障害が起こる病気で、初期の段階では自覚症状はありません。しかし症状が進むと視力低下、ものがブレて見える、黒いものがちらつくなどの症状が現れ、網膜はく離が起き、最終的には失明することもあります。

血糖コントロール、レーザー治療等で進行を抑えることができますので、定期的に眼底検査を受けましょう。

3 糖尿病性腎症

腎臓は血液から余分な老廃物や塩分をろ過して取り除き、尿として排出する機能があります。しかし、高血糖が続くとろ過機能が正常に働かなくなり、疲れやすい、足がむくむなどの症状が出てきます。さらに進行してしまうと腎臓の機能が低下し、人工透析治療が必要になることがあります。

ワン ポイント

その他の合併症では心筋梗塞、脳卒中、脳梗塞なども起こりやすくなります。合併症にならないためにも定期的な検査、普段からの血糖コントロール、早めの治療が必要です。

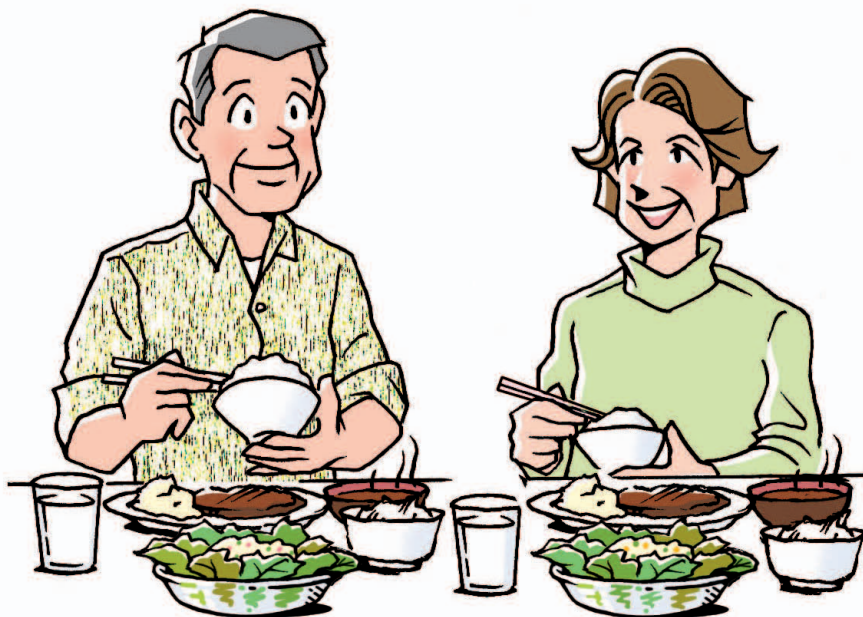


知っておきたい 糖尿病

糖尿病にならないための 食事療法

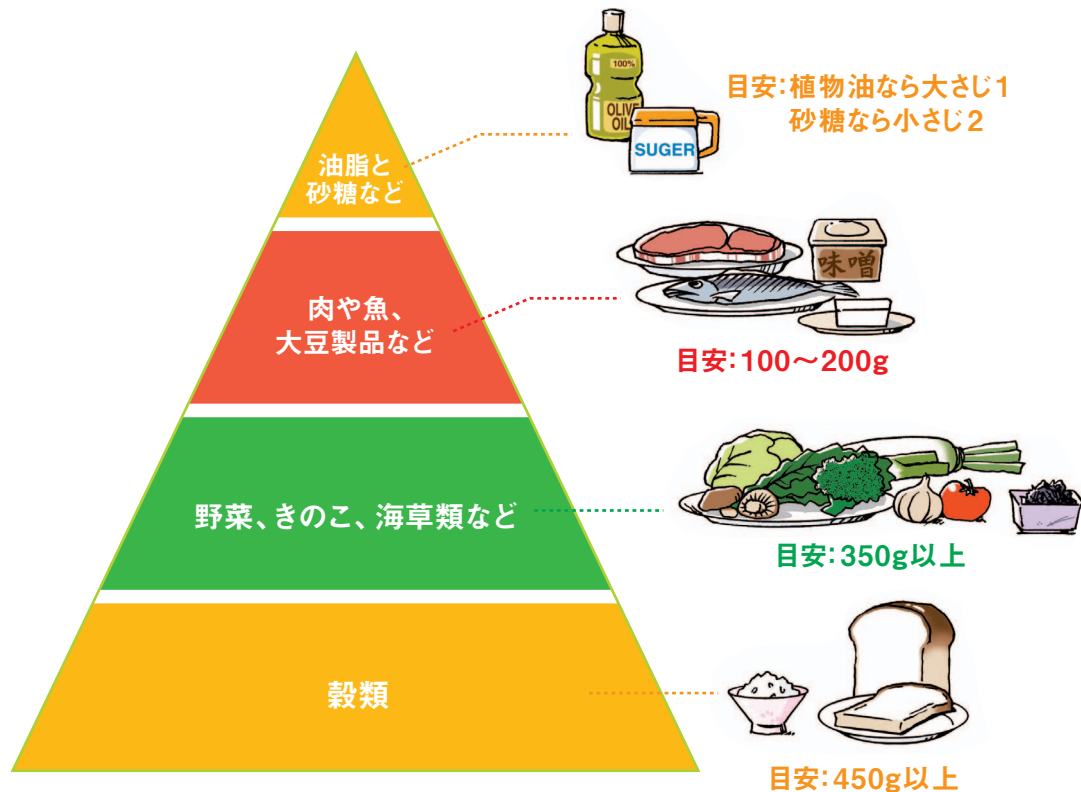
糖尿病や肥満を防ぐためにはカロリーを控え、栄養バランスの取れた食事・適度な運動が大切です。朝抜き、昼粗食（栄養の偏った食事）、夜のまとめ喰いはもっとも良くないパターンです。

また、食べるのが早いのもいけません。脳に満腹感が伝わるまでに15～20分かかるため、食欲のブレーキがかかる前に食べ過ぎてしまうのです。間食・飲み過ぎも気をつけましょう。



一日にとりたい食品の種類と目安

(1,600kcalの例)



外食時の注意点

- ・単品よりもセットメニュー(定食)を選びましょう
- ・野菜のおひたしや酢のものを上手にプラスしましょう
- ・めんの汁など味の濃いものは残しましょう
- ・テイクアウトするときなども同じように気をつけましょう

運動療法

食事療法と並び、欠かすことができないのが運動療法です。適切な運動やエクササイズは肥満を解消し、インスリンの働きを高めて効率よく血糖を下げるほかに、血圧や血中脂質の改善、ストレスの解消、体力の増強にも役立ちます。

まずは生活のなかで歩くことを意識しましょう。毎日少しずつ、1割増程度に歩数を増やしていけば、それほど難しくなく、1日1万歩程度歩くことは誰でも実行できます。

1万歩は歩行距離にすると男子が7～8km、女子が6～7kmです。これによるエネルギーの消費は200～300kcalです。

1万歩を歩く時間のない方は、朝と夕の20分の速足歩き(1分間80mの速さ)でこれに代えてください。速歩きのときは、途中で止まらず続けて20分歩くようにしましょう。

ただし、体調が優れないときや持病のある方は医師に相談しましょう。



室内では、筋肉を引き締めるストレッチを中心に行うと良いでしょう。自分の持てる力の6~7割の力で、6~10秒間持続させ、これを反復するだけで十分な効果が期待できます。



太ももの前側と股関節のストレッチ

片側のひざを曲げ、足の甲を同じ側の手で支えた状態で、曲げたひざを床の方向に引き上げる(左右で1回)



背中ストレッチ

左右の手を組んで腕を水平に伸ばし、いすの背もたれに背中を押しつけるようにしながら、背中と首の後ろを伸ばす(へそを覗くようにすると、首や腰がよく伸びる)



脚の後ろのストレッチ

片側の脚を後ろに伸ばし、かかとを床につける。そのままかかとを床に押しつける(左右で1回。アキレス腱もよく伸びる。肩に力が入りやすいため、大きく息を吸って吐きながら行うと力が抜ける)

ワン
ポイント

激しすぎる運動は場合によってはかえって身体に良くない影響が出ることもあるので注意しましょう。

薬物療法

「糖尿病」と診断されてしまった場合、医師との相談の上、薬物療法が必要になることもあります。

1型糖尿病:インスリン依存型糖尿病

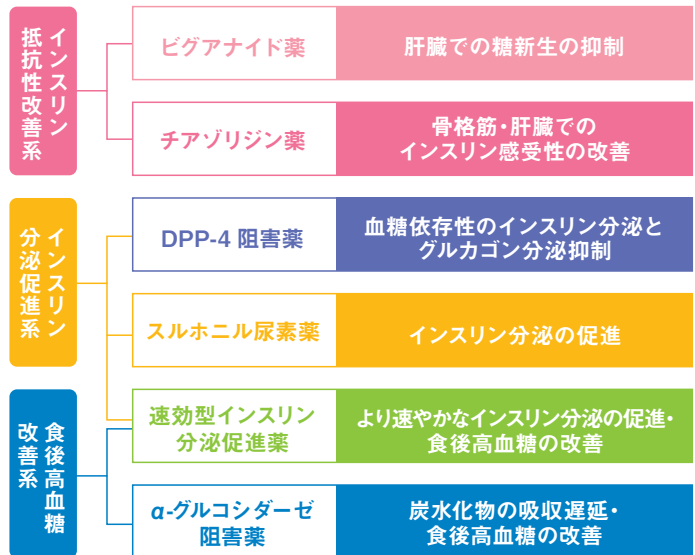
インスリンの注射等による補充が必須のほか、食事、運動療法も重要です。経口薬では良くありません。

2型糖尿病:インスリン非依存型糖尿病

食事、運動療法で十分血糖が下がらないときに薬を使います。経口血糖降下薬(飲み薬)とインスリン注射があります。

経口血糖降下剤の種類と作用

- インスリンを増やす薬
(インスリン分泌促進剤)**
 スルホニル尿素薬(SU薬)
 速効型インスリン分泌促進薬
 DPP-4阻害薬
- インスリンの効き目を上げる薬
(インスリン抵抗性改善薬)**
 ビグアナイド薬(BG薬)
 チアゾリジン薬
- 食後の糖質の吸収を遅らせる薬
(糖吸収遅延薬)**
 α-グルコシダーゼ阻害薬





異なる作用の薬を併用することもあります。

低血糖

経口血糖降下薬を飲んでいると、低血糖が起こることがあります。薬の作用が強くなりすぎたり、食事の時間が遅れたときなどに起こりがちです。食事、運動療法だけの方には起こりません。

震え、動悸、冷や汗、脱力感、眠気、頭痛、目がかすむなどが主な症状です。

60	50	40	30	20
<p>あくび イライラ 空腹感 吐き気</p> 	<p>冷や汗 動悸 手の震え けいれん</p> 	<p>低血糖昏睡 意識がもうろうとする</p> 		

低血糖が起こったら

- すぐにブドウ糖や砂糖を含む清涼飲料水などを摂る
- ※ α -グルコシダーゼ阻害薬を飲んでいる場合は、必ずブドウ糖を摂る

低血糖を起こしやすい薬剤 (インスリンの量が増えるもの)

- インスリン注射
- SU薬
- 速効型インスリン分泌促進薬

低血糖を起こしにくい薬剤 (インスリンを増やさないもの)

- α -グルコシダーゼ阻害薬
- ビグアナイド薬
- チアゾリジン薬



ワンポイント

薬物療法を始めたら、常にブドウ糖や砂糖を持ち歩くようにしましょう。また、家族や友人に対処法を知ってもらうことも必要です。

Q&A

Q. 日本人は糖尿病になりやすいってホント？

A 日本人は欧米人に比べ、インスリンの分泌が少ない人が多いので、余分に食べた分は血中に糖として残り、結果として糖尿病になりやすいといわれています。

Q. 糖尿病は遺伝しますか？

A 2型糖尿病はかなり遺伝的体質に関わるので、お父さんやお母さん、おじいさんやおばあさんが糖尿病の人は要注意です。

Q. インスリン注射は痛くないですか？

A 最近の注射は扱いやすく、注射針も細いので痛みは少ないでしょう。注射の打ち方も医師から説明があり、医療機関で練習してから開始するので心配ありません。

Q. 栄養剤やドリンク剤を服用できますか？

A 不足しがちなビタミンや総合ビタミン剤を服用されることは特に問題ないでしょう。ただし、カロリーや糖分が高いものもあるので、医師または薬剤師に相談しましょう。

Q. 家庭でも尿糖の測定はできますか？

A 薬局・薬店で、一般用の尿糖の試験紙などを取り扱っています。

