

【糖尿病ってどんな病気？】

糖尿病はインスリンの作用が十分でないため、血糖を有効に利用できず、血糖値が高くなってしまいう病気です。

血液中のブドウ糖が利用しきれず、高血糖となる＝ **糖尿病**

また、糖尿病は日常の生活習慣が誘因となって発病することが多く、「生活習慣病」と言われています。食べ過ぎ、運動不足、ストレス、アルコールの飲みすぎなど、糖尿病を招きやすい条件はたくさんあります。

『糖尿病の分類』

- 1型糖尿病：子どもや若い人に多く発症する。
膵臓でインスリンをつくり出せず、欠乏するために起こる。
ウィルス感染や免疫の異常により起こる。
- 2型糖尿病：肥満や運動不足、ストレスによってインスリンの働きが低下したり、分泌量が低下して発症する。
糖尿病全体の約90%が2型糖尿病である。

その他の糖尿病：膵臓の病気、肝臓の病気、ホルモンの病気、悪性腫瘍（がん）、遺伝子異常、薬などで糖尿病になることがある。

妊娠糖尿病：妊娠中に発症したか、あるいは妊娠中に初めて発見された糖尿病。

『糖尿病の診断』

血糖値の正常値は空腹時で70～109mg/dLで、食事をすると血糖値が上がりますが、140mg/dLほどです。この上限を超えると糖尿病の疑いがあります。また尿糖が陽性の場合も糖尿病の疑いがあります。糖尿病の診断をするために、ブドウ糖が溶けた液を飲んで血糖値の変動を調べる、経口ブドウ糖負荷試験（75gOGTT）を行うこともあります。

『糖尿病の合併症について』



3
大合併症



神経 (神経障害)

眼 (網膜症)

腎臓 (腎症)



大
血管障害



壊疽 (えそ:体の一部が腐る)

脳卒中 (脳梗塞・脳出血)

虚血性心疾患 (狭心症・心筋梗塞)

『糖尿病の治療』

糖尿病の治療は、合併症の発症・進行を予防するために、血糖コントロールがすべての基本となります。血糖コントロールの手段は、**食事療法**、**運動療法**、**薬物療法**の三本柱が基本となります。

食事療法：糖尿病なら、食事療法は絶対に必要です。食事が乱れていれば、他の治療法の効果はあまり反映されません。食事療法は糖尿病治療の根幹と言えます。2型糖尿病の場合、厳格に食療法を守るのであれば、7割以上の患者さんがそれだけでコントロール可能です。

運動療法：運動で体内に余分に溜まったエネルギーを消費すると血糖値は下がります。また、インスリンの細胞レベルでの働きが高まり、血糖コントロールがしやすくなります。

薬物療法：食事療法と運動療法だけでは血糖コントロールがうまく出来ない時、薬物療法を追加します。経口血糖降下薬を用いる内服療法と、インスリンなどを注射する自己注射療法との2つがあります。

各治療法の詳細については、
今後の糖尿病教室の記事にて記載していきます。