

患者数1000万人時代

—今こそ目を向けよう！

# 糖尿病Q&A

## Q 糖尿病はなぜ怖い？

**A** 糖尿病は、血液中に含まれるブドウ糖が増加すること  
で発症します。

血液中のブドウ糖の量(血糖値)を一定にすることは、膵臓で作られるインスリンというホルモンの働きによって行なわれています。

血糖値が高い状態が続くと、膵臓はインスリンを作り続けなければなりません。このため、膵臓が

疲弊して、やがては必要な量のインスリンを作ることができなくなります。

膵臓の働きが低下してインスリンの分泌が減少すると、血糖値の高い状態が解消されないという悪循環が起こってしまうのです。

これが糖尿病の始まりです。

## Q 糖尿病はなぜ怖い？

**A** この状態を放置すると、血液中のブドウ糖によって毛

細血管に障害が起こり、身体のさまざまな部位に深刻な病気を数年から十数年後、発症します。

とくに、手足に痺れや痛みが起こる「糖尿病神経障害」、目に障害が起こる「糖尿病網膜症」、排尿障害の起こる「糖尿病腎症」は、糖尿病の三大合併症と呼ばれています。

これらの合併症は、手足の切断や失明、あるいは腎不全による死亡といった重篤な症状に進む可能性があります。

糖尿病の影響は毛細血管だけで

現在、糖尿病が疑われる成人男女は、1000万人との調査結果が厚生労働省から発表されました。これは、4年前の調査より50万人増加し、過去最高となっています。そして糖尿病の疑いのある人の割合は、60歳以降になると2倍近くに増えます。超高齢化社会を迎えた日本では、今後、さらに患者数が増加していく可能性があります。

糖尿病の多くは生活習慣の改善で予防できることが知られています。まずは、糖尿病の原因を知り、早くから糖尿病予防に取り組んでいくことが大切です。

## Q 肥満が糖尿病を患いやすい？

なく、動脈にも起こります(動脈硬化)。心筋梗塞や脳梗塞といった動脈硬化が原因となる病気にも、糖尿病は関係しています。

**A** 高血糖の状態が続く原因として、多くの場合、生活

習慣が関係しています。なかでも肥満は、脂肪細胞にインスリンの働きを弱める性質があるため、糖尿病の発症と深く関わります。





ひとつ注意したいことは、痩せている人でも脂肪を多く蓄えているケースです。この状態は「隠れ肥満」と呼ばれています。隠れ肥満かどうかは、体脂肪が計れる体重計で調べてみましょう。

**Q** 糖尿病の早期発見

**A** 糖尿病の初期症状には、喉の渇きや体重減少、手足の痺れ、トイレが近いといったことがあげられています。しかしこれらは、普段、見過ごされやすい症状でもあります。

そこで糖尿病の早期発見は、血液検査や尿検査で行なうていきます。これらは、健康診断の項目に入っています。定期的に健康診断を受けて血糖値とヘモグロビンA1Cに注意を向けていくことが、糖尿病の早期発見には必要です。

**Q** 糖尿病の予防

**A** 糖尿病と診断されたら、まずは、体内に取り入れる糖分を調整する食事療法や、脂肪を減らしてインスリンの効果を高める運動療法によって、血糖値のコントロールを行なっていきます。

そして、食事療法や運動療法では十分に血糖値をコントロールできない場合は、飲み薬や注射薬でインスリンの分泌を促がしたり、インスリンを体内に補充することで血糖値をコントロールしていきます。

さらに最近では比較的手に入れやすい価格で「血糖自己測定器」が販売されています。商品による機能・性能差はありますが、上手に活用することで、日常における血糖値を知ることができます。



生活ほっとニュース **糖尿病死亡率**

厚生労働省から発表された「平成28年人口動態統計月報年計」では、都道府県ごとの糖尿病による死亡率が掲載されています。それによると、糖尿病による死亡率の全国平均は、10・8人。もっとも少なかったのは、愛知県で7・7人。もっとも多かったのは、青森県の17・0人でした。

なぜ、糖尿病による死亡率は地域によって大きく異なっているのでしょうか？

目立ったのは、青森県がん・生活習慣病対策課の「県内の糖尿病患者は重症化してから糖尿病の改善に取り組む人が多い」という指摘です。

その一方、愛知県では、糖尿病の予防対策や早期発見・治療といった取り組みが、地域連携の仕組み作りとともに比較的早い時期から進められていました。さらに注目したいのは徳島県の例です。徳島県は過去に、14年連続で糖尿病死亡率全国ワースト1位だった時期がありました。しかしその後、徳島県医師会による「糖尿病緊急事態宣言」に始まり、「みんなのでつこう！健康とくしま県民会議」の設立を通じて県全体で糖尿病対策を行なった結果、糖尿病による死亡率は少しずつ減少しています。

糖尿病の死亡率には地域差があります。糖尿病予防と早期発見・治療によって死亡リスクが減少することは明らかです。この点に留意して、地域差に感わされず、個人による糖尿病への取り組みを進めていくことも大切です。

