

みんなのけんこう

一般社団法人 長野県医師会 長野市大字三輪1316番地9 TEL.026-219-3600
<https://www.nagano.med.or.jp/>

vol.83

令和6年8月発行

糖尿病は誰もがかかる可能性のある病だからこそ正しい知識を身につけて予防・治療しよう

自覚症状が現れにくい糖尿病ですが健康診断の受診で早期発見、早期治療が叶います！



糖尿病とは？

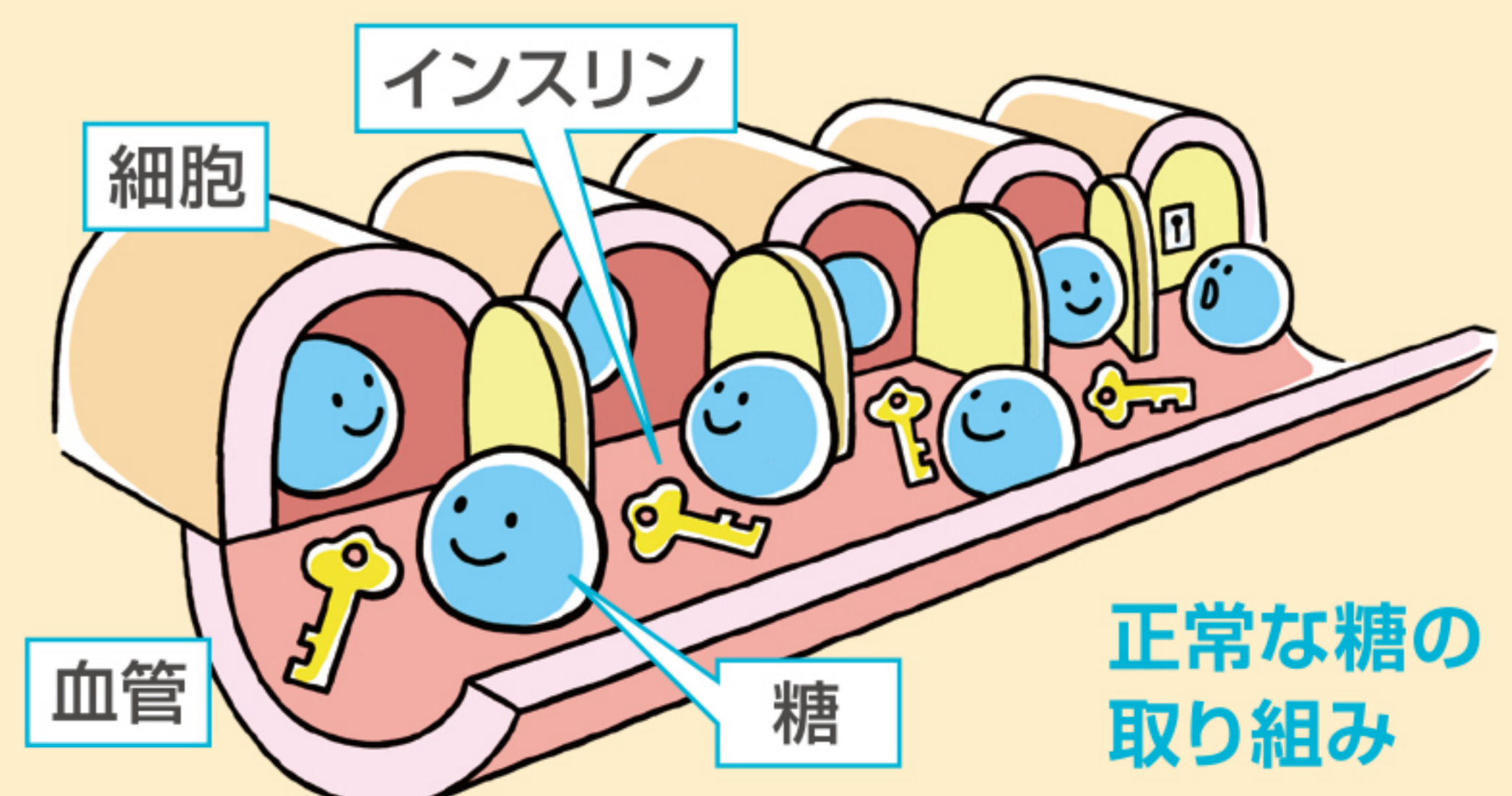
糖質がエネルギーとして使われるための「糖代謝」には「インスリン」というホルモンが必要です。糖尿病はこのインスリンの働きが悪くなったり、インスリンの量が減り、糖代謝のシステムが機能しにくくなることで起こる病気です。

※その他、糖尿病には1型糖尿病（膵臓のβ細胞の機能が元々低いなど自己免疫反応による※糖尿病患者の3～5%）、2型糖尿病（上記の通り）、妊娠糖尿病（妊娠によってはじめて発症する糖代謝異常）、その他の糖尿病（特定の病気や遺伝子異常が原因で起こる）の4種があります。本冊子では2型糖尿病について言及しています。

糖とインスリンの働き

インスリンは細胞のドアを開ける鍵の働きをおこないます。インスリンの働きにより細胞の前まで到着した糖（体のエネルギー源）は速やかに細胞の中にはいり、血液中にあふれることなく一定濃度を保ちます。

国立国際医療研究センター 糖尿病情報センター HPより



健康診断の結果をチェック！

糖尿病診断の指標のひとつ 血糖コントロール目標

「今は特に症状がないから大丈夫」と思っていませんか？ 初期段階では自覚症状が現れにくいのが糖尿病の特徴。体に不調はなくても、糖尿病予備軍である可能性があるのです。

健康診断の結果を手にしたとき、ぜひ注目して見ていただきたい数値が「HbA1c値」。

HbA1c値が6%を超える場合は、境界型と呼ばれる糖尿病予備軍の可能性も。生活習慣の改善や医師への相談をおこないましょう。

なお、65歳以上の高齢者については「高齢者糖尿病の血糖コントロール目標（HbA1c値）」が別途設定されています。以下の表は参考までにご参照ください。

目標	コントロール目標値 ^{注4)}		
	^{注1)} 血糖値正常化を目指す際の目標	^{注2)} 合併症予防のための目標	^{注3)} 治療強化が困難な際の目標
HbA1c (%)	6.0未満	7.0未満	8.0未満

治療目標は年齢、罹病期間、臓器障害、低血糖の危険性、サポート体制などを考慮して個別に設定する。

注1) 適切な食事療法や運動療法だけで達成可能な場合、または薬物療法中でも低血糖などの副作用なく達成可能な場合の目標とする。

注2) 合併症予防の観点からHbA1cの目標値を7%未満とする。対応する血糖値としては、空腹時血糖値130mg/dL未満、食後2時間血糖値180mg/dL未満をおおよその目安とする。

注3) 低血糖などの副作用、その他の理由で治療の強化が難しい場合の目標とする。

注4) いずれも成人に対する目標値であり、また妊娠例は除くものとする。

日本糖尿病学会 編・著. 糖尿病治療ガイド2022-2023, P34, 文光堂, 2020

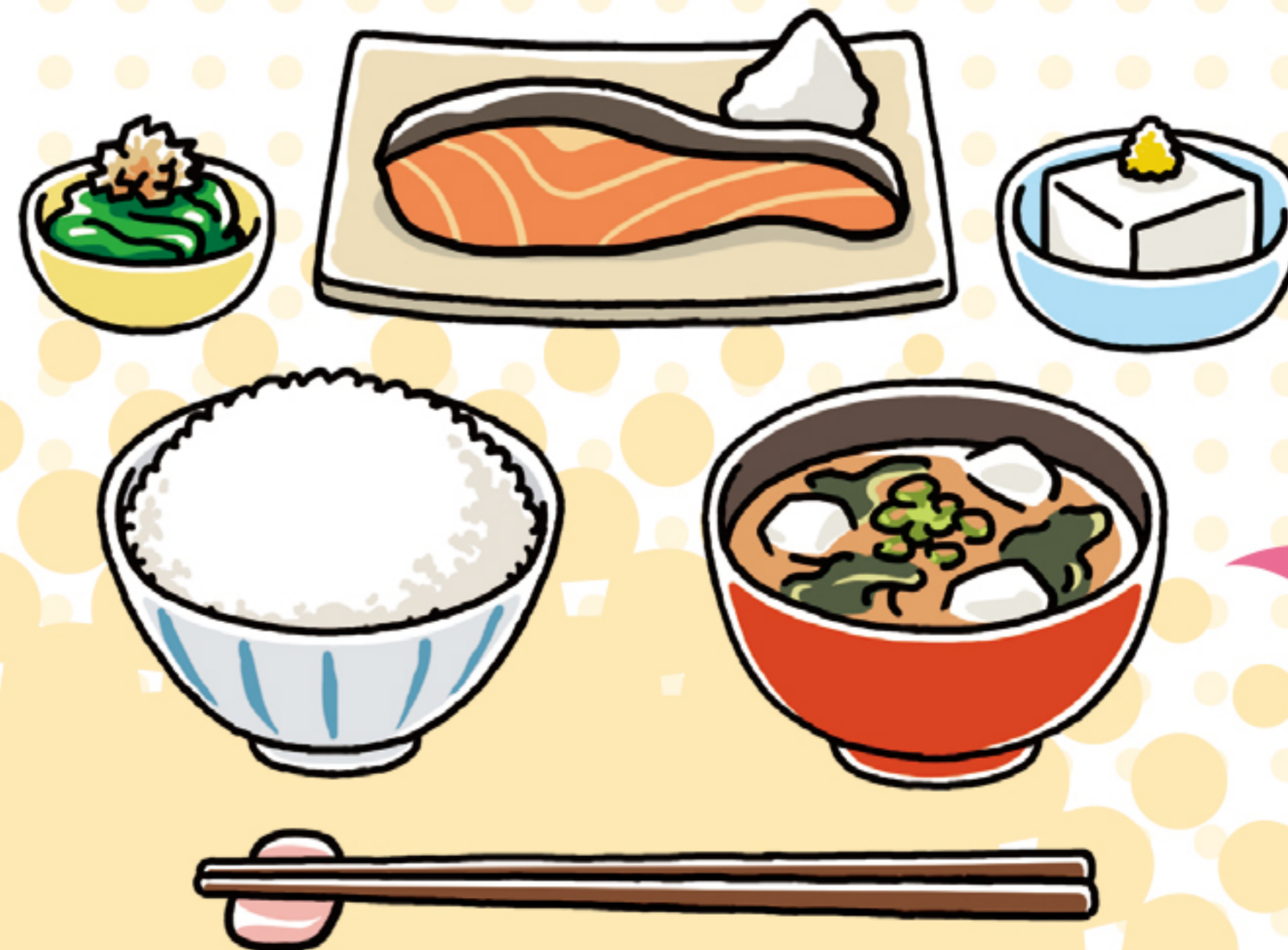
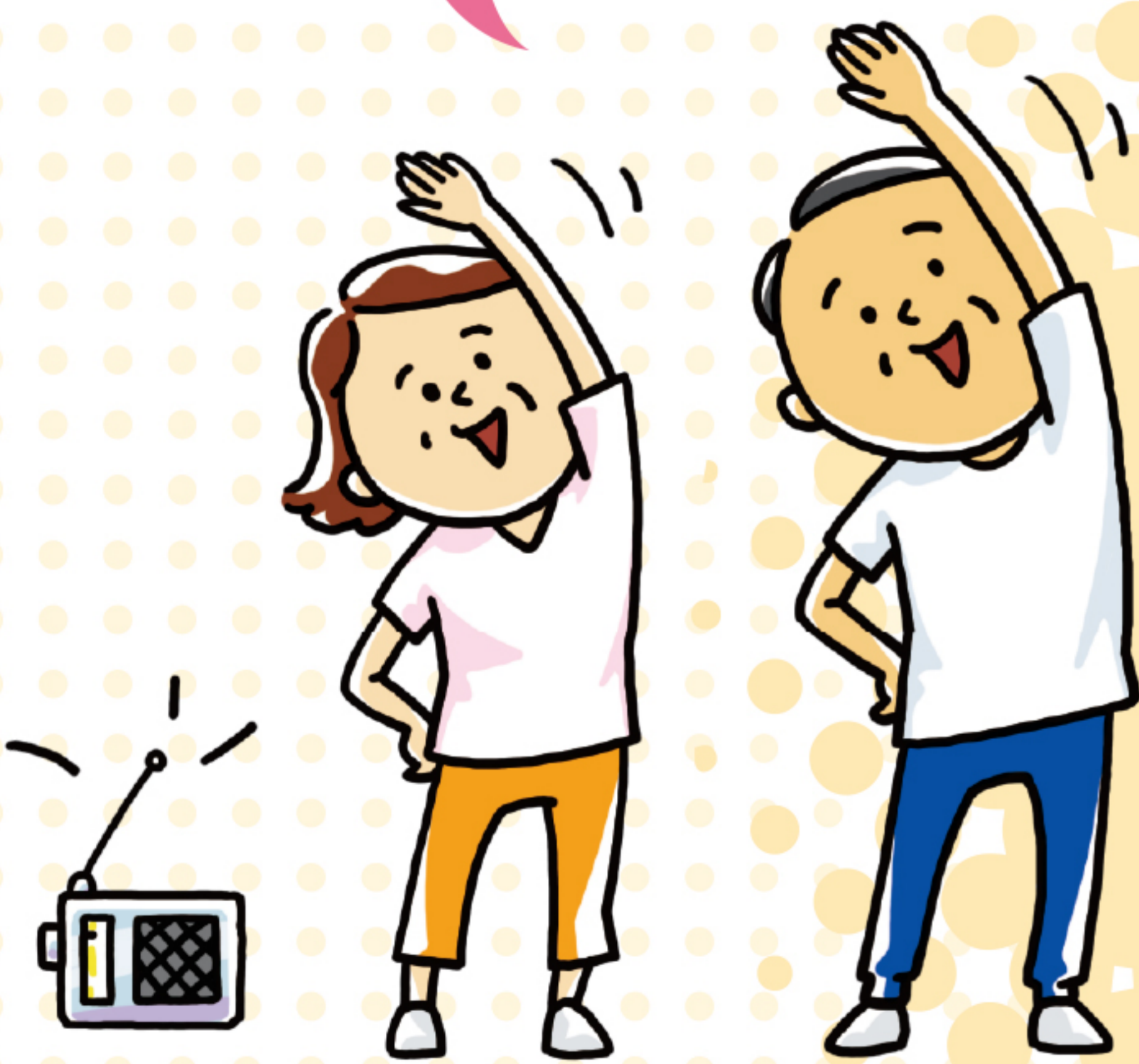
無理せず、適度な運動をつづける

栄養バランスのよい食事を心がける

糖尿病を防ぐために

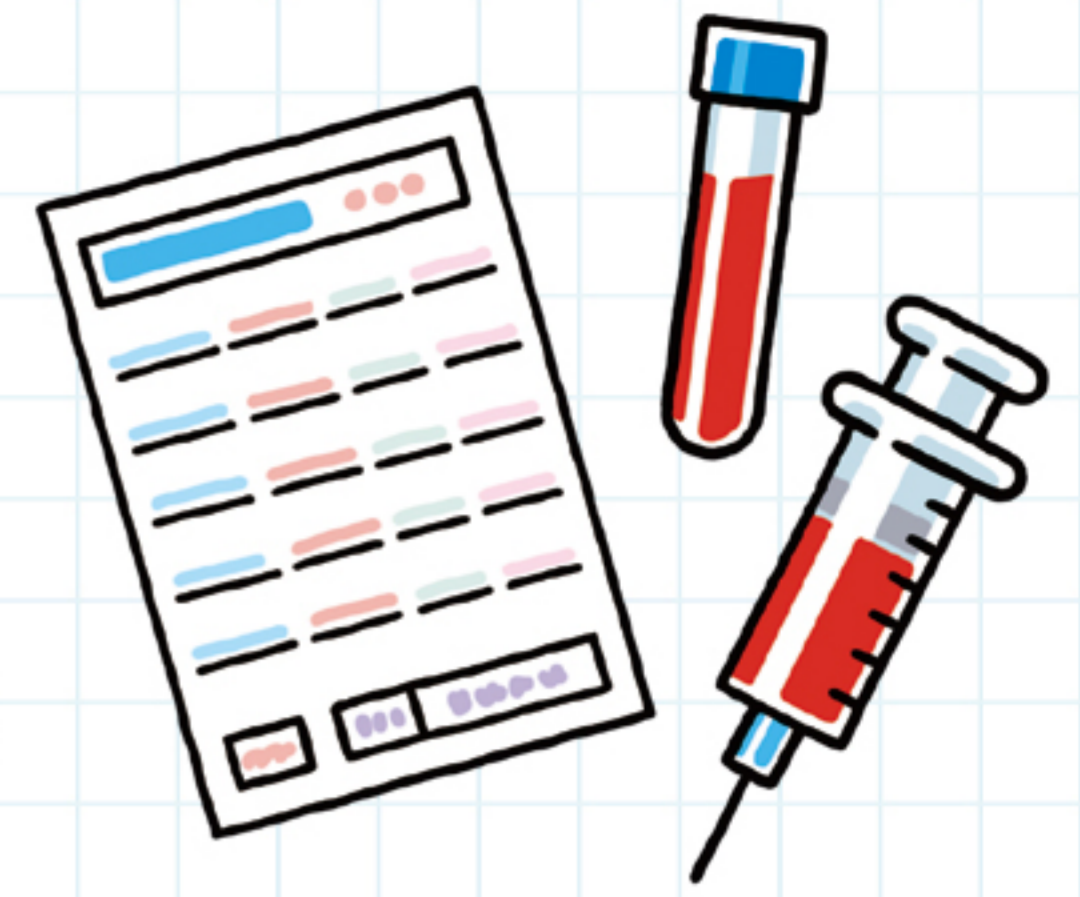
なんでも気軽に相談できる頼れる主治医と出会う

年に1回、健康診断の受診は欠かさず



糖尿病の診断

高い血糖値が続くことで診断される糖尿病。具体的には、血液検査で以下の2項目が判定基準値に達していたときに診断されます。その他、「75g経口ブドウ糖負荷検査」をおこなうこともあります。



血糖値

検査したその時の血糖値の濃度を表す数値です。食後は食前と比べて血糖値が高くなるが多いため、飲食を摂らないよう指示されることがあります。

ヘモグロビンA1c (HbA1c)

ヘモグロビンA1cとは、赤血球中のヘモグロビンとブドウ糖がくっついたもの。過去1~2ヶ月分の血糖値の平均が反映される数値です。血糖値のように短期間で大きな変動はありません。



合併症

自覚症状の現れにくい糖尿病。合併症を発症してから、病院に行くケースも少なくありません。また、糖尿病と診断されてから放っておくと重い合併症につながることも。

網膜症

網膜は瞳孔から入ってきた光の情報を視神経から脳へと伝達する大切な役割を担います。高血糖の状態が続くことにより引き起こされる糖尿病網膜症は、網膜の毛細血管がもろくなり、破れて出血するなどの症状が。症状が進むと、失明の可能性もあります。

神経障害

高血糖により血流が悪くなり、神経細胞に栄養が行き渡らないことでおこる神経障害。糖尿病の早い段階では手のしびれや痛み、こむら返り、熱さ冷たさの感覚が鈍くなるなど知覚神経、運動神経に障害がおこります。また、自律神経の障害として発汗異常や立ちくらみ、めまい、食欲不振などがあげられます。

腎症

糖尿病により高血糖の状態が続くと、腎臓のろ過機能が正常に働かなくなることで、たんぱく質のような必要な物質を排泄してしまったり、尿をつくる働きが低下したりと、老廃物が体内に溜まる原因になります。腎症が進行すると腎不全を引き起こし、人工透析療法が必要になります。

その他

動脈硬化により、心筋梗塞や脳梗塞を引き起こしたり、ガンの発症リスクがあがることも。糖尿病患者は膵臓がん、肝臓がん、大腸がんの発症が、健康な人の2倍近く増えると言われています。



知っておきたいトピックス

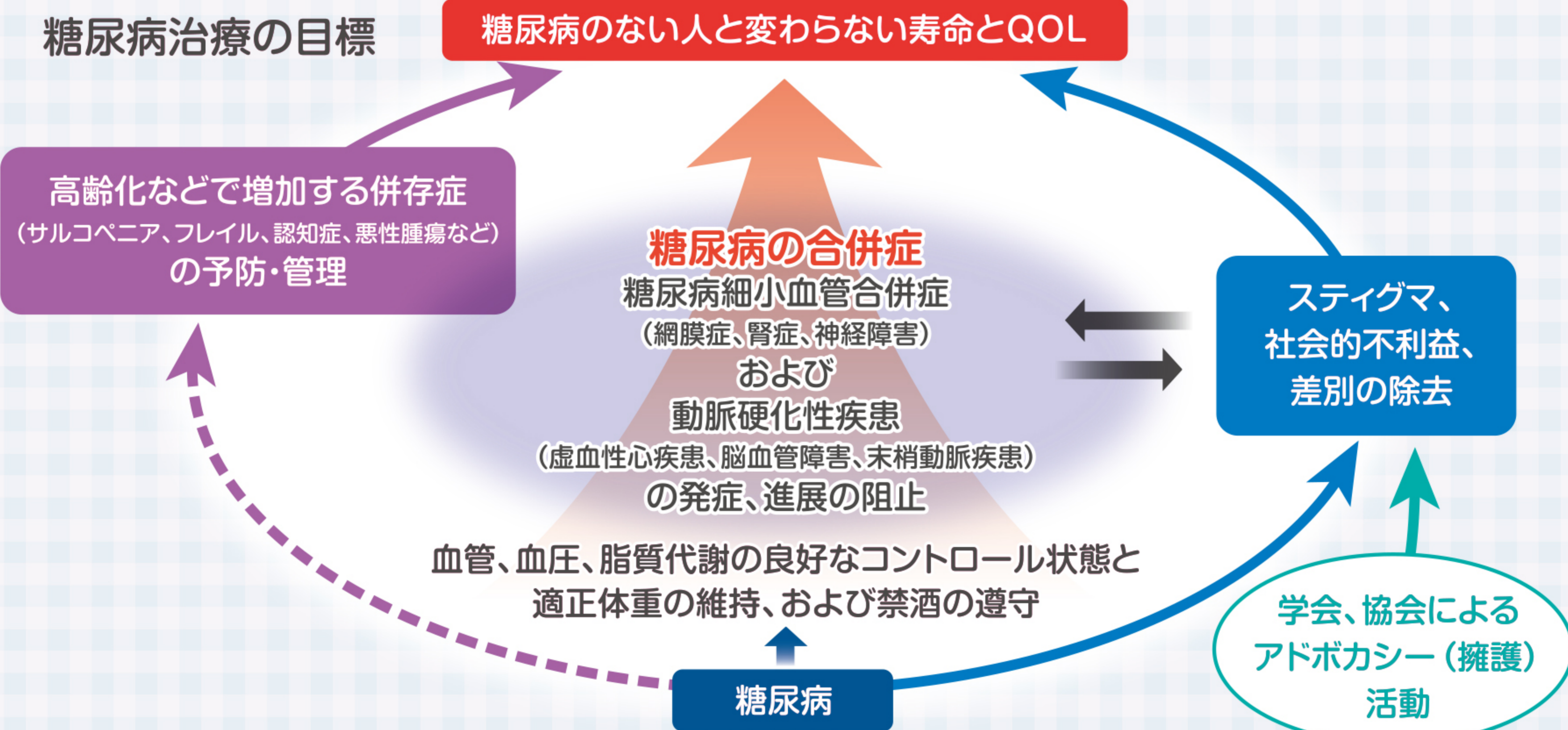
糖尿病を患う人の生活の質向上にむけて

優れた治療薬が生み出されたことで、糖尿病の治療がここ10年で飛躍的に進んだことをご存知でしょうか。

日本糖尿病学会は糖尿病治療の目標において「糖尿病のない人と変わらない寿命と変わらないQOL (Quality of life=生活の質)」を掲げていますが、この目標は決して夢物語ではないのです。

糖尿病は生活習慣だけでなく遺伝子や社会的課題など複合的な要素から生じる病です。

しかし、糖尿病について「だらしない人になる病気だ」「不摂生だから」といった社会の認識や差別意識（スティグマ）が根強く残っています。糖尿病治療において、当事者も周囲の人、まずは病気に対する正しい知識と情報を得ることがなによりも大切なのです。



日本糖尿病学会 編・著. 糖尿病治療ガイド2022-2023 より引用



キッセイの成分調整調味料

調味料から減塩考えてみませんか
—食塩を控え、おいしく適塩生活—

成分調整調味料を上手に利用しましょう

●小さじ1杯当たりの食塩量



0.5g



0.4g



0.2g

※食品表示基準に基づく商品の栄養成分表示から計算

キッセイ薬品工業株式会社 ヘルスケア事業部

〒399-0711 長野県塩尻市片丘9637番地6
ホームページ <https://healthcareinfo.kissei.co.jp/>

キッセイ食事サポートサービス ☎0120-515-260 (土・日・祝日を除く 9:00~17:00)