

11月 知ろう！「血管病」としての糖尿病

平成 29 年 11 月 01 日



●知ろう！血糖値のこと、糖尿病のこと。11月14日は世界糖尿病デー

「血糖値が高めだって言われちゃったよ」——健康診断のあとに、そんな会話を交わしたり耳にしたりしたことはありませんか？

血糖値とは、血液中のブドウ糖(血糖)の量を表す数値です。人の体は、血糖をエネルギー源として活動していますが、エネルギーとして利用しきれないと高血糖の状態になります。血糖値は食事や運動などにより変動しますが、高血糖の状態が続くのが「糖尿病」で、その数は予備群を含めると今や全国で推計 2,000 万人以上。世界的にも 4 億人以上の人が糖尿病を抱えており、その数は増加の一途を辿っています。

そのため、WHO(世界保健機関)とIDF(国際糖尿病連合)は、11月14日を「世界糖尿病デー」と定め、糖尿病の予防、啓発活動を行っています(日本でもこの日を含む1週間が「全国糖尿病週間」とされています)。この機会に、ご自身やご家族の血糖値のこと、糖尿病のことを少し考えてみましょう。

●なぜこわいの？「血管病」としての糖尿病

糖尿病がこわいのは、血糖値が高くても、初期にはほとんど自覚症状がないことです。そのため、健康診断などで「血糖値が高め」と指摘されても、ついそのままにしてしまいがちです。しかし、血糖値が高い状態が長く続くと、やがて全身の血管が傷んで、様々な血管の病気を招きます。つまり糖尿病は「血管病」とも言えるのです。糖尿病によって生じる血管病には、細い血管がもろくなって生じる「細小血管症」と、太い血管が硬く狭くなることで生じる「大血管症」があります(表1)。たとえば腎臓の血管が傷つくことで起こる「腎症(糖尿病腎症)」は細小血管症で、成人の人工透析導入理由の第一位となっています。人工透析が必要になれば、多くの場合、週3回・1回4時間程度を透析施設のベッド上で過ごすことになり、日常生活に大きく影響します。

表1 糖尿病によって引き起こされる血管病

<p>●細小血管症:慢性的に血糖値が高い状態が続くことで、腎臓の糸球体や眼の網膜などの細い血管が影響を受ける</p> <p>→腎臓の病気(腎症)、眼の病気(網膜症)、末梢神経の障害により、足のしびれや痛み、たちくらみや排尿障害が起こる(神経障害)</p>
<p>●大血管症(大血管障害):慢性的に血糖値が高い状態が続くことで、動脈硬化が進みやすくなり、太い血管病気になる</p> <p>→狭心症、心筋梗塞、脳梗塞、閉塞性動脈硬化症などのリスクが高まる</p> <p>神経障害に加えて足の血管の動脈硬化が進むと、痛みを感じにくいいため、足にできたちょっとした傷も、時に潰瘍や壊疽(組織が死んでしまうこと)が起こり、足の切断が必要になることもある</p>
<p>スマート・ライフ・プロジェクト(厚生労働省 健康局 がん対策・健康増進課) 「健康寿命をのばそう！」</p>

糖尿病は命にかかわる病気ではないと思われがちですが、糖尿病の人は、心筋梗塞や脳梗塞といった重大な大血管症を起こしやすくなります。

●糖尿病は予防できる！

糖尿病にはいくつかのタイプがありますが、日本人に圧倒的に多く、全体の90%以上を占めるのは、生活習慣が深く関係して起こる「2型糖尿病」と呼ばれる糖尿病です。このことは、食事の内容や運動不足の解消など、生活習慣を見直すことで予防・改善が期待できることを示すものでもあります。

肥満やメタボリックシンドロームは糖尿病を発症しやすくするため、過食を避けてバランスのよい食事を心がけ、手軽に始められる運動を習慣化して、適正な体重を維持しながら、血糖値も適正な状態に保っていきましょう。また、血糖値が高めと指摘されたり、表2のような症状に心当たりがあれば、早めに医療機関に相談しましょう。今までの食習慣や生活のスタイルを変えるのは簡単なことではありませんが、早め早めに対処することが、糖尿病を予防したり悪化させないために一番大切なことです。医師と相談し、自分に合った無理のない方法で予防・改善を目指しましょう。

表2 糖尿病が疑われる症状

- 尿の量やトイレの回数が多くなる
- のどが渇きやすく、すぐ水分を摂りたくなる
- 疲れやすくなる
- しっかり食べているはずなのに体重が減少する

→血糖値が高めで、これらの症状に複数心当たりがあれば、一度医師に相談してみましょう

※症状がはっきりと現れない人もいます。

[きのこでボリューム感とうまみをアップした健康レシピ「ふわふわ卵のきのこあんかけ」はこちら](#)

[監修]新小山市市民病院 理事長・病院長 島田 和幸

〈出典〉 全国健康保険協会ホームページ「季節の健康情報」より