

血糖値高めを
放置していませんか？

監修 順天堂大学大学院医学研究科
代謝内分泌内科学
教授 綿田裕孝

糖尿病の重症化を防ぐ！

糖尿病とは、

血液中のブドウ糖（血糖）が増え過ぎた状態が続く病気のことを言います。

人間のからだは、ブドウ糖をエネルギー源にしていますが、
必要量を上回ると余ったブドウ糖が血液中のたんぱく質と結びついて、
血管の壁を傷つける原因となります。

放っておくと、さまざまな合併症を引き起こします。

健診で糖尿病の疑いがあると言われた人

本当に糖尿病かどうか、詳しい検査を受ける必要があります。
空腹時血糖値126mg/dlまたは、HbA1c6.5%を超えていた場合、ブドウ糖負荷試験（OGTT）という検査を受けることになります。最初に空腹のまま血糖値を測り、75gのブドウ糖を飲み、30分後、60分後、120分後に採血して血糖値を測ります。120分後の血糖値により「糖尿病型」、「正常型」、「境界型」と判定されます。糖尿病型と認められた人は、できるだけ早く医療機関で受診する必要があります。境界型の場合は、3～6か月に1回ほど再検査を受けることになります。

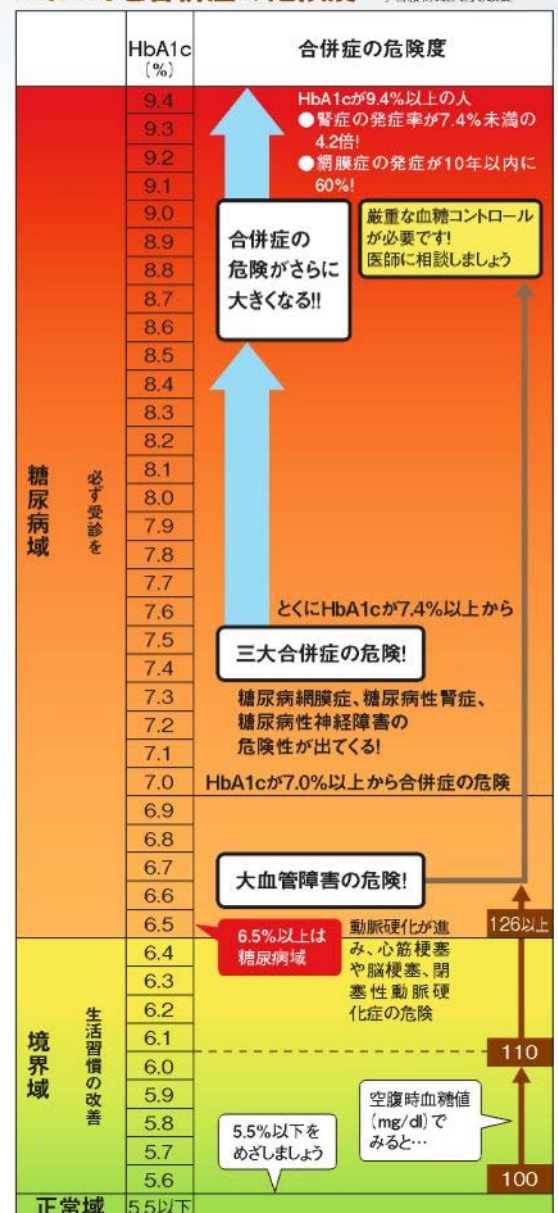
健診で要治療と言われた人

すでに血糖値がかなり高く、治療が必要なレベルです。放っておくと、「糖尿病性腎症」「糖尿病網膜症」「糖尿病性神経障害」などの恐ろしい合併症を引き起こすリスクが高まりますので、必ず医療機関を受診してください。すぐに薬による治療を行うこともありますが、病状によっては、食事療法や運動療法により、薬を使うことなく糖尿病をコントロールすることも可能です。

特定保健指導の
案内が来た人は、
ぜひ受けましょう。

健診後、生活習慣の見直しによって糖尿病（メタボ）のリスク改善が見込める方には、国保組合から特定保健指導のご案内をいたします。保健師等から生活習慣改善のためのアドバイスが受けられますので、案内が来たらぜひ受けるようにしましょう。

HbA1cと合併症の危険度 ※厚生労働省「保健指導における学習教材集B-2」を改変



糖尿病といわれても...



元気に長生きするための3箇条



壱 定期的に通院する

糖尿病は、治療が開始されても、とくに症状が無いために、途中でやめてしまう人が多くいます。しかし、医師の指導のもと血糖値をコントロールしながら、合併症

の有無を定期的にチェックしていけば、健康な人と変わらない生活を送ることができるのです。糖尿病の治療は、継続することが何より大切なことです。



弐 薬は指示されたとおりに

糖尿病の治療薬は、作用によって大きく3つに分けられます。

- ①糖の吸収や排せつを調節する薬
- ②インスリンの分泌を促進する薬
- ③インスリンの抵抗性を改善する薬

薬は、血糖値をコントロールするためにきわめて有効

です。血糖の状態によって処方されますので、指示されたとおりに続けることが必要です。血糖値が下がらない場合は、症状と薬が合わないこともあるので、主治医に相談することをおすすめします。なお、治療薬には、多くの種類のジェネリックがありますので、薬代の節約もできます。

■糖尿病の薬・最新情報

日本人は、インスリン分泌が低下するタイプの糖尿病が多いため、②のタイプの薬が広く普及していますが、太めの方は①+③のタイプが使われることが多いです。

「DPP-4阻害薬」は、②のタイプの薬で我が国でもっとも処方されている治療薬ですが、低血糖や体重の増加も起こ

りにくい特徴があります。最近、週1回内服すればよいものも発売され、患者さんの負担軽減に役立つということで注目されています。また、インスリン注射に抵抗をもつ人も多いのですが、最近は早期からインスリンを使って治療効果を上げる方法もあります。



参 薬を飲んでいても、生活習慣の改善を怠らない

食事や運動などの改善が不十分だと、薬の効果も出にくくなります。

食事療法

すい臓の負担を軽減するためにエネルギー制限の指示を受けた場合は、なるべく従うようにしましょう。

- 腹八分目とする。 ●脂質は控えめに。
- 食品の種類をできるだけ多くする。
- 食物繊維を多く含む食品（野菜、海藻、きのこなど）をとる。
- 朝食、昼食、夕食を規則正しく。
- ゆっくりかんで食べる。
- 炭水化物を多く含む食品を食べる前に、野菜やタンパク質を多く含む食品を食べる。

たばこ

たばこは、血管壁を傷つけて血管を固くし、血管を収縮させて血行障害を引き起こし動脈硬化のリスクを高めます。糖尿病による脳梗塞や心筋梗塞などの合併症にならないために、禁煙することが必要です。

運動療法

運動すると血液中のブドウ糖が効率よくエネルギーとして使われるため、余分なブドウ糖が利用され、血糖値が下がります。

- できるだけ全身の大きな筋肉を利用するウォーキング、水泳、自転車などの有酸素運動。
- 歩行運動では1回15～30分間で1日2回、1日の運動量として歩行は約1万歩、消費エネルギーは160～240kcalが適当とされている。

ストレス

ストレスは血糖値を上げるホルモンを分泌します。さらに、血糖値を下げるインスリンの働きを悪くします。ストレスにより、暴飲暴食をしてしまう人もいて、血糖のコントロールがさらに不良になることもあります。ストレスと上手につき合い、ためこまない工夫を心がけましょう。