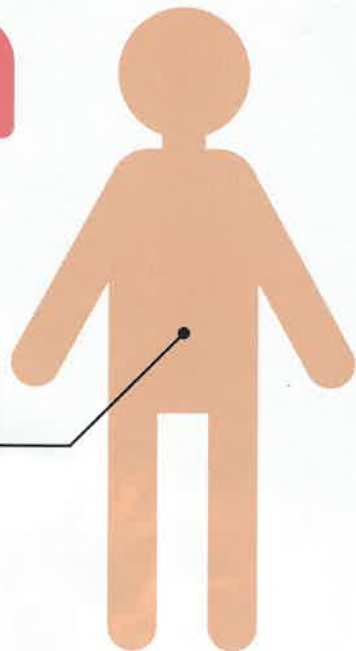


# 臓器のはなし



## 今月は 糖尿病になったら

### 血糖値コントロールで うまく付き合い、長寿へ

**予備群?!と疑われたら 専門外来へ**

糖尿病は、大きく分けて1型と2型があります。1型は、血糖値を調整するホルモン、インスリンの分泌が短期間で低下、欠乏し、急激に血糖値が上昇。喉が渇いて水を多量に欲するようになります。加えて、痩せて体重が減ってだるさも伴った

め、発症の時期というのは分かりやすいと思います。

これに対して、飲酒・過食が主因でインスリンの作用が不十分のために血糖値が上昇する2型(糖尿病の大半を占めています)は、初期の段階では自覚症状がないことが多く、発症したかが分かりづらい病気です。

血糖値は、突然、高くなるものではありません。ゆっくりと何年もかかって糖尿病に至ります。その発見のために行われているのが、健康診断や人間ドック。糖尿病と診断されるほど血糖値が高くないけれど、正常よりも高く、中性脂肪の値も上がり、太ってきたら黄色信号。この状態を「糖尿病予備群」と呼びます。

予備群が疑われた時点で、専門の先生に相談してください。保険診療で、さらに詳しい検査を受けられずし、その結果、糖尿病と診断され、治療開始となる場合もあります。

**血糖値が下がっても 体質は変わらない**

早朝空腹時血糖値や、食事の時間と関係なく採血した随時血糖値とHbA1cなどを調べたり、必要な

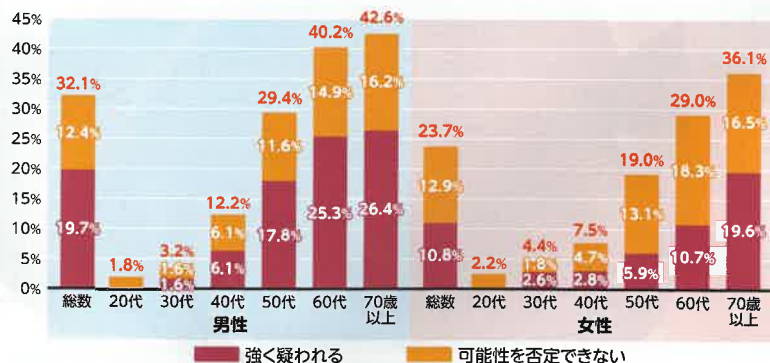
らブドウ糖負荷試験を行います。それらの数値が基準値を超えたり、水の多飲や多尿などの症状があれば、糖尿病と診断されます。

糖尿病は「治る」という表現があてはまらない病気です。治療や薬によって血糖値が下がり健康状態が良くなっても、食事の節制や運動を怠ると糖尿病に戻ります。いったんかかると、血糖値が高くなりやすい体質自体は改善が困難となります。

糖尿病と告げられると、ショックかもしれません。ただし高齢者の場合、加齢で運動量が低下し筋肉量も減るので、血糖値が上昇しやすくなり、糖尿病になりやすいのです。

また過食衝動のない高齢の罹患者の場合、治療を続け、血糖値をできるだけ良い状態にコントロールすれば、合併症を併発する可能性は抑えることができます。

なお若い年齢で糖尿病を患うと、長年にわたって高血糖が続く、合併症のリスクが高まりますが、60歳以上での発症なら、そこまでの危険性はないケースが多いと思われます。気を落とさず、血糖値などの数値目標へチャレンジしましょう！



「糖尿病が強く疑われる人」・「糖尿病の可能性を否定できない人」の割合 (20歳以上、年齢層別・男性・女性別)

出典：厚生労働省「令和元年 国民健康・栄養調査」

監修

**浅海 直**  
あざうみ すなお  
(医療法人社団 平成医会 産業医)



1993年千葉大学医学部卒。2007年12月まで松戸市立福祉医療センター東松戸病院(内科副部長)、2008年1月より板橋区役所前診療所に勤務。専門分野は糖尿病、脂質異常症、甲状腺疾患等の代謝・内分泌疾患および老年医学。