

糖尿病について

糖尿病内分泌科医長 菱木 三佳乃

Q 糖尿病ってどういう疾患なの？

遺伝的な要因や、過食・運動不足といった生活習慣により、インスリンの作用不足で発症します。インスリンの作用不足のためにブドウ糖を体内へ取り込めなくなり、慢性の高血糖状態を引き起こし、様々な合併症を引き起こす疾患です。

Q どんな症状がでるの？

初期には自覚症状がありませんが、疾患が進行すると、疲れやすい、のどが渇く、尿がたくさん出る、ひどくやせてきた、といった症状が現れます。また、これらの症状がなくても、高血糖状態が長期間続くと、下記のような合併症が生じることがあります。

Q どんな合併症が生じるの？

◆糖尿病網膜症：目の奥にある網膜は、ものを見る際に最も大切な働きをする部位です。その網膜の細い血管がポロポロになる状態を網膜症といいます。初期はまったく症状がありませんが、網膜症が進行すると失明することもあります。

正常な網膜



糖尿病網膜症を発症した網膜



◆糖尿病腎症：尿にたんぱくが漏れ出してきて、徐々に腎臓機能が低下し尿毒症となり、さらに悪化すると透析療法を受けなければなりません。糖尿病腎症は、現在日本で透析療法を受けている患者さんのうち、最も多くの方が発症している疾患です。

◆糖尿病神経障害：糖尿病神経障害により、下痢や便秘、インポテンツや立ちくらみといった症状を生じることがあります。また、手足がしびれたり、感覚がにぶくなったりして、小さな傷に気づかず感染症を発症し、足の壊疽(えそ)の原因となることもあります。



【壊疽(えそ)の様子】

◆心血管疾患：動脈硬化を起こし、心筋梗塞や脳梗塞など、死に至ることもある疾患を発症します。

Q 糖尿病の予防法は？

肥満を防ぐことが最大のポイントです。そのためには食べ過ぎないこと、栄養のバランスをとること、適度な運動をすることが大切です。ふだんの生活で、以下のようなことに気をつけましょう。

☆食事面☆

- ①野菜はたっぷり。できるだけ薄味に。
- ②食事は決まった時間にゆつくりと。
- ③甘いものや脂っまいのものは食べすぎない。 など

☆運動面☆

- ①外出するとき、少しでも早めに歩く。
- ②遠回りして歩く距離を増やす。
- ③3階までなら階段を使う。 など

Q 糖尿病の治療法は？

食事、運動療法を柱に、足りない分は薬物療法をします。

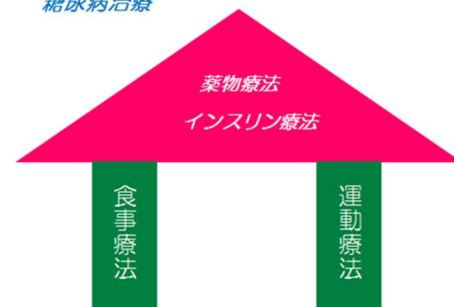
<食事療法>

デスクワークが主な人、主婦など	標準体重 1kg あたり 25～30Kcal/Kg
立仕事が多い職業	標準体重 1kg あたり 30～35Kcal/Kg
力仕事の多い職業	標準体重 1kg あたり 35～Kcal/Kg

<運動療法>

- ①ひとりのできる運動を選び、毎日同じだけ行う。
- ②1日30分が目安。ウォームアップとクールダウンをしっかりと行う。
- ③運動の強さはきつすぎず、楽すぎず。
- ④食後1～2時間後に行う。

糖尿病治療



☆糖尿病教育入院について☆

初めて糖尿病の治療を始めるとき、外来でも治療は可能ですが、糖尿病とはどんな病気かを正しく理解するために、入院して体験学習することがあります。病気についての知識を学ぶだけでなく、食事療法のためのエネルギーの計算の仕方や、バランスのとれた食事を摂ることができ、糖尿病の合併症の検査も受けられます。期間は1～2週間です。ここで糖尿病の知識を身につけ、習慣をつけ、治療方針を決めることはその後の糖尿病治療に大変有意義です。糖尿病は食事療法や運動療法など、自己管理が治療の柱となる病気です。お薬だけ飲んでいれば良くなる病気ではありません。

以上のように、糖尿病は症状が進行すると大変恐ろしい病気です。しかし、早期発見・早期治療によって、健常者と同様の生活を送ることができます。そのためには、定期的に健診を受けることが大切です。特に、近親者が糖尿病を発症されている方は、ぜひ一度ご相談下さい。

広尾病院では毎週「糖尿病教室」を開催し、医師・看護師・栄養士・薬剤師・検査技師が、糖尿病とその治療について多面的な指導を行っています。糖尿病でお悩みの方は、ぜひ一度ご参加下さい。

☆開催日時☆ 毎週火曜日 13時～15時30分

☆予約専用電話☆ 03-3446-8331(受付時間 月～金曜日 9:00～17:00/土曜日 9:00～11:30)

発行 東京都立広尾病院 広報委員会 〒150-0013 東京都渋谷区恵比寿 2-34-10
TEL:03-3444-1181(代表) <http://www.byouin.metro.tokyo.jp/hiroo/>