

糖尿病について

糖尿病は、血糖値が慢性的に高くなることで身体に影響を及ぼします。症状には、喉の渇きや尿の量・回数の増加等加えて、重症化すると腎臓や眼の血管に大きな影響を及ぼし、合併症を引き起こす可能性があります。

糖尿病の前兆で現れる症状は、「疲れ」「加齢」等と間違えられやすいため、日ごろの些細な身体の変化に気づく事が重要です。

また、毎年行う健康診断では、糖尿病に関わる検査（血液検査・尿検査）が行われているため、診断結果を見直すとともに今回の資料と合わせて早期発見の参考にしてください。

1. 糖尿病の初期症状

糖尿病の症状は、血糖値が高くなると現れないことが多く、症状に気がつかず糖尿病になる人もいます。

①喉が渇く・水をよく飲む。

夏や、運動後等ではない時に、異常に喉が渇く場合は注意が必要です。

②尿の回数が増える。

喉の渇きにより、水を多く摂取したことに伴い、尿量も増加します。

一般的な「頻尿」の症状は、少量の尿が多数回出ることが多く、「糖尿病(初期症状を含む)」に見られる頻尿は、回数に加え尿量も多くなる傾向があります。

③体重が減る。

糖質が吸収されにくくなるため、食べても太らなくなることから体重が減ります。特に、運動・ダイエットをしていないにもかかわらず、体重が減っている場合は注意が必要です。



④皮膚がかゆくなる。

頻尿等が原因で、皮膚の水分も失ってしまうため、かゆみを感じるが多くなります。また、すり傷等の回復も遅くなり、感染症にかかりやすくなります。

⑤疲れやすくなる

エネルギー源である糖質が吸収されにくくなるため、エネルギー不足によりダルさや脱力感の症状をはじめ、疲れやすくなります。



2. 糖尿病の種類

糖尿病は、2つの種類（型）に分類されます。

糖尿病の種類	1型糖尿病	2型糖尿病
発症傾向	糖尿病患者のうち 5～10%を占める。	糖尿病患者のうち 90～95%を占める。 生活習慣病の1つ。
発症年齢	若年に多い傾向がある。	中高年に多い傾向がある。
症状の傾向	急に症状が現れることがある。	症状が現れないことがあり、 気づかないうちに進行する。
原因	遺伝的な要素や、すい臓の機能が低下することにより、 インスリンを分泌する能力が 低いために起こる。	食事・生活習慣の乱れにより、 慢性的に高血糖状態になり、 またインスリンの分泌機能が 低下するために起こる。
治療法	インスリンの注射	食事療法・運動療法等

3. 糖尿病が引き起こす合併症

糖尿病の合併症は、日常生活に大きな支障をきたす症状があります。日頃から生活習慣に気をつけ、重症化するリスクを減らしましょう。

①糖尿病神経障害

手足の神経に異常をきたし、足の先や裏、手の指にしびれなどの感覚異常が現れます。

②糖尿病網膜症

高血糖により、目の網膜にある細かい血管が損傷することで、視力低下を及ぼし、重症化すると失明に至ります。

③糖尿病腎症

高血糖により、腎臓にある血管が損傷し、腎臓の正常機能が失われます。

④脳卒中・心筋梗塞

高血糖により、血管が損傷し、脳卒中・心筋梗塞のリスクが高まります。

4. 糖尿病対策

糖尿病を防ぐためには、規則正しい生活習慣を送ることが重要です。

(1) 健康診断結果の血糖値、尿糖値の項目に所見がある場合

医師に相談しましょう。(その際に、健康診断結果を持参すると良い)

(2) 食事

糖尿病対策の食事は、糖分の摂取制限が望ましい一方で、栄養素が偏らないようバランスよく摂取することが重要です。

また、普段の食事方法を工夫するだけで、糖尿病の原因となる高血糖対策になるため、是非実践してみましょう。

①よく噛む(まずは普段の噛む回数を5回増やしてみましょう)

早食いは、血糖値を急激に上昇させてしまいます。ひと口の量を減らす等の工夫をして、時間をかけて食べましょう。

②食べる順番を工夫する。

(i) 野菜類 (ii) 魚・肉類 (iii) 糖質類(パン・麺・米)の順番で食べましょう。糖類を最後に摂取することで、糖の吸収を抑え、高血糖を防ぎます。

③食事を抜かない。(1日3食しっかり摂取する。)

欠食すると次の食事で血糖値があがりやすくなります。

④飲酒をするときは、量に十分気をつけましょう。

アルコール類は糖分を含むため血糖値が上昇し、またアルコールの代謝も血糖値に影響を与えます。



(3) 運動

運動は、糖分(エネルギー)を消費するため、血糖値がコントロールされます。継続できるように、自身のペースで行いましょう。

①有酸素運動

ランニング・ウォーキング・水泳・自転車 等

※週に3~5日、15~30分程度を目安に行う。

②無酸素運動(筋力トレーニング)

腹筋・スクワット・ダンベル(ペットボトルで代用可能)等

※週2~3回、1項目10回~15回を目安に3セット行う。



【参考 1】 低血糖にも注意が必要

糖尿病にならないために高血糖に注目しがちですが、低血糖でも体調不良が起こります。血糖値のコントロールもバランスが重要です。

体調不良が続く場合は、医療機関を受診しましょう。

1. 低血糖になる理由

- ①食事制限・減量が不適切。
- ②食事・運動のバランスが取れていない。

2. 低血糖の症状

- 軽症 ↑
- ①手足の震え
 - ②動悸・発汗^{どうき}
 - ③脱力感
 - ④眠気
 - ⑤めまい・頭痛
 - ⑥意識が朦朧^{もうろう}とする
 - ⑦けいれんを起こす
- 重症 ↓



【参考 2】 世界糖尿病デー

毎年、11月14日は世界糖尿病デーです。

世界糖尿病デーでは、糖尿病に対する理解・予防・治療・生活習慣の改善等の啓発が行われます。

現在、世界では11人に1人が糖尿病とされ、6秒に1人が糖尿病で命を落としているとされています。また、日本では8人に1人が糖尿病を患っているといわれています。

糖尿病患者のほとんどは、自覚症状がなく、重症化しないと気がつかないとされているため、日常生活でのわずかな変化に気づくことが重要です。

毎年実施している定期健康診断結果の血糖値(基準値 70~109ml/dl)・尿糖値(基準値(—))をもとに、糖尿病の早期発見をしましょう。

