

厚生労働省
「アクティブガイドー健康づくりの
ための身体活動指針」より

プラス・テン
+10から始めよう!

今より10分多くからだを動かすだけで、健康寿命をのばせます。あなたも+10で、健康を手に入れてください。

18歳～64歳 **+10**で目標そう! **180分!**

65歳以上 **140分!**

元来からだを動かしましょう。

プラス・テン+10で目標そう!

筋力トレーニングやスポーツなどが含まれると、なお効果的です!

2型糖尿病では、まず原因である過食・運動不足を是正します。食事についてはこれまでの習慣の見直しが必要です。可能であれば管理栄養士から栄養指導を受けるようにしましょう。基本は摂取エネルギーを自分が処理できる範囲に抑えることで控えます。

残念ながら今のところ糖尿病に一度罹ってしまうと、糖尿病ではなく

糖尿病では、合併症を予防するために高血圧や脂質異常をコントロールすることが大切です。米国家家庭医学会では、糖尿病患者が健康で長生きするために血糖コントロールよりも大切なことを効果の大きい順に図にしていますので参考にしてください(図3)。特に、もし喫煙してい

Q3 症状がなくても何かしなくてはいいませんか?

糖尿病はかなり進行していても症状がないところが怖いのです。高血糖が高度になると尿に大量の糖が出ます。その時に水分も併せて排出されるので尿量が多くなり、その結果のどが渴き大量に水分を摂る

Q4 治療はどのように行われますか?自分でできることは?

健康診断で糖尿病の指標であるHbA1cが6.5%以上、空腹時血糖なら126mg/dLを超えていたら治療が必要です。そこまで悪くなくても疑いがあったらきちんと評価して対応しましょう。また前述の高血糖の症状を知っておけば悪化した時にも早い対応が可能です。

Q5 糖尿病は治らないのですか?

糖尿病の薬は最近進歩が著しく、一昔前とは全く異なっています。肥満の有無や合併症の具合などで個々の状況に合った治療薬を選択します。インスリンは注射が必要なので敬遠されがちですが、血糖を下げる他に、インスリン分泌細胞を疲弊から守る働きがあります。医師から提案されたら嫌がらないようにしましょう。

Q6 高血糖さえコントロールできればよいのですか?

糖尿病では、合併症を予防するために高血圧や脂質異常をコントロールすることが大切です。米国家家庭医学会では、糖尿病患者が健康で長生きするために血糖コントロールよりも大切なことを効果の大きい順に図にしていますので参考にしてください(図3)。特に、もし喫煙してい

病は親から受け継いだ「なりやすい体質」が大きく関与する病気です。そこへ食べ過ぎや運動不足、肥満、ストレスなどが加わって発症します(図1)。親や近い血縁者に糖尿病の方がいる人は日頃から注意しましょう。肥満はインスリンの働きを妨げるので、まずは太らないよう心がけることです。欧米人では肥満の関与が大きいですが、日本人は肥満でなくても発症するので、太っていないからといって安心はできません。

ようになり(多尿・口渇・多飲)こうなると、すぐに受診が必要です。それほどの高血糖ではない場合は、自覚できるような症状がないうちに血管がむしばまれていき、合併症が出て取り返しがつかない状態になって初めて気づくことになりかねません。検査で異常がみつかったら高血糖を改善するように生活習慣を変える必要があります。

食事と運動で目標とする状態にならない時は薬の出番です。ただ薬だけに頼ってはだめで、基本の食事と運動の継続が必要です。薬も含め糖尿病が進行しないよう、臍臓にできるだけ負担をかけることが大切です。

図3 米国家家庭医学会
「糖尿病で健康で長生きするのに5つの重要なこと」

外フォルミン治療
コレステロール低下
血糖コントロール
禁煙
血圧管理

American Family Physician 2014 editorialより改変

保健会館クリニックの 医師がお答えします!

第8回 糖尿病

日本における糖尿病の患者数は年々増加傾向が続いています。糖尿病とその予備群の数は合わせて2000万人と推計され、糖尿病の予防は重要かつ喫緊の健康課題となっています。今号では、本会の糖尿病外来を担当している谷山松雄医師が糖尿病について解説します。

【執筆者】
谷山 松雄
たにやま まつお
昭和大学医学部 客員教授
慶應義塾大学医学部卒業。前昭和大学藤が丘病院内分泌代謝科教授。日本糖尿病学会糖尿病専門医・指導医。日本内分泌学会内分泌代謝科専門医・指導医。日本甲状腺学会専門医。

Q1 糖尿病とはどんな病気ですか?

糖尿病とは血液中のブドウ糖(血糖)の濃度(血糖値)が高くなる病気です。高血糖が続くと血管が障害され、網膜症という眼の病気や腎症という腎臓の障害、末梢神経の障害などを引き起こし、動脈硬化も進みます。これらの合併症が気づかないうちに進行していく病気なのです。血糖値は高過ぎても低過ぎてもいけないので、常に一定の幅に収まるよう調節されています。食事を摂ると糖分は分解されてブドウ糖となり吸収され血糖値を上げますが、臍臓から分泌されるインスリンが働いて、血糖値が上がり過ぎないように抑えます。このインスリンが十分に働かないと糖尿病になるのです。インスリンが働かない原因には、分泌が低下する場合と、インスリンがあってもうまく働かない場合(インスリン抵抗性)があります(図1)。

Q2 糖尿病はどのような原因で発症するのでしょうか?

多くの病気は生まれつきの要因とその後の環境要因が組み合わさって発症しますが、その関わり方はさまざまです。糖尿病、中でも2型糖尿病

