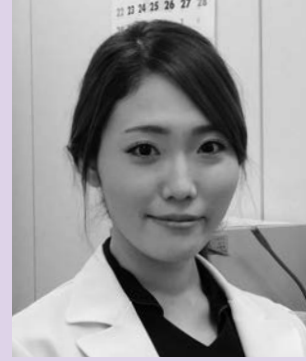


## 私のカルテ

No 380

## 糖尿病について

津島市民病院  
内分泌内科医師西口  
亜希

## はじめに

皆さんは「糖尿病です」と指摘されたらどう考えますか？「偶然かも。症状が出てから病院に行こう」、そう考える方も少なくないのではないのでしょうか。

日本では40歳代から急速に増える傾向にあり、60歳以上の5人に1人、70歳以上では3人に1人は糖尿病と言われています。初期は症状が何もないですが、糖尿病と指摘されてから放置すると合併症が起こり、症状が出ます。糖尿病を放置しておくことはとても危険です。定期的な検診や糖尿病になってからの早期の治療が大切です。

## 糖尿病って？

糖尿病とは、体の中でインスリンという血糖を下げるホルモンの働きが悪くなり、血糖値が上がる病気です。しかし前述したように、初期は無症状なのでそのまま進行することも多く、進行すると口渇、多飲多尿、倦怠感、体重減少といった症状が出ます。

## 合併症とは

合併症は、糖尿病と指摘されても治療をせずに血糖が高い状態を放置することで進行します。いったん進行すると元には戻りません。合併症として脳梗塞、心筋梗塞、閉塞性動脈硬化症といった動脈硬化による疾患や神経障害、腎障害、網膜症などがあります。

神経障害は、足の先からしびれが出ます。多くは左右対称・両側に起こり、片側だけ出ることはあまりありません。痛みや温度感覚が鈍くなるため知らず知らずのうちにけがをしたり、やけどをしていたり、そのうちに悪化し壊疽に至ります。壊疽に至った場合は切断しなければならぬこともあります。腎症は糖尿病が進行すると、腎臓が障害され体内の老廃物を出せなくなり透析治療が必要となってきます。網膜症は目の奥で血管が新しくでき、その血管が壊れて出血をします。結果、視力が低下し、失明に至ります。このように、

糖尿病に罹患すると正常な人と比較して様々な動脈硬化性疾患にかかりやすくなります。

糖尿病と言われた方には、肥満、高血圧、高脂血症、高中性脂肪血症が共通してあることが多いので検診を定期的を受け、指摘された場合はきちんと治療を受けましょう。ご自分の体やご家族のために、今からでも遅くないので気が付いた時から生活習慣を見直してみましょう。

## さいごに

糖尿病はいったん診断されると治癒することはなく、一生付き合っていく病気です。しかし、自己管理によってコントロールすることができる病気です。糖尿病の治療は、食事、運動、薬剤です。必要時は内服治療も行いますが、一番大事なものは患者さん自身の食生活と運動です。いかに合併症にならないようにできるか、これ以上進行させないかが大事です。きちんと治療を受けることで糖尿病ではない人と同じQOL (Quality of Life:生活の質)を保つことができ、自由度も広がります。健康診断を有効活用して早めの診断、早めの治療を心がけましょう。当院では無料で参加できる糖尿病教室(20ページ)を毎月開催しています。お気軽にご参加ください。

