

## 血糖値が 気になる方へ

No.1

糖尿病の患者さんが増えています。

日本人の6.3人に1人が糖尿病または、予備軍です。

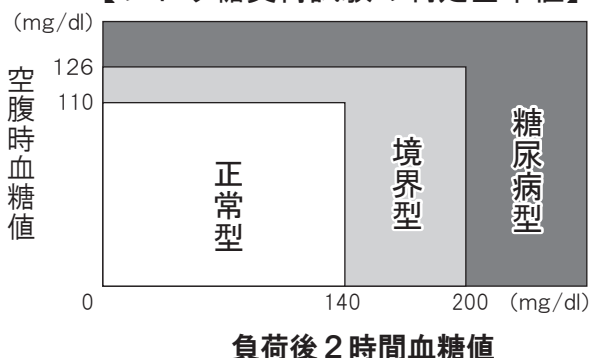
厚生労働省の「糖尿病実態調査(2002)」によると、糖尿病患者は、全国で約740万人。1997年の調査は、690万人だったので、たった5年間で、約50万人も増加したことになります。もっと増えているのは、「糖尿病予備軍」です。5年間に約200万人も増え、現在は、880万人にも上ります。これらの数字から、日本人の成人の6.3人に1人が糖尿病にかかわっていることとなります。



### 糖尿病予備軍 って何？

- 正常型 …… 空腹時血糖110mg/dl未満かつ、OGTT 2時間値が140mg/dl未満のとき
- 糖尿病型 …… 空腹時血糖126mg/dl以上、またはOGTT 2時間か、随時血糖値が200mg/dl以上のとき
- 堺界型 …… 「正常型」、「糖尿病型」のどちらにも入らない人を予備軍と呼びます。

【ブドウ糖負荷試験の判定基準値】



注)OGTT(経口ブドウ糖負荷試験)  
75gのブドウ糖を水に溶かして飲み、30分、1時間、2時間後などの血糖値を測定する検査。



### 糖尿病とは、 どんな病気？

「糖尿病」は、その名前から、尿に糖が出る病気だと考えられがちですが、実は、血液中のブドウ糖(血糖)が慢性的に増えた状態が続き、全身の血管が「砂糖漬け」となり血管が障害される病気です。



## どうして血糖があがるの？

食事を摂ると、膵臓から「インスリン」というホルモンが分泌され、その働きによって血液中のブドウ糖が細胞に取り込まれます。

インスリンはブドウ糖が細胞に取り込まれるための「カギ」のような働きをしています。ですから、インスリンの分泌が少なかったり、働きが悪かったりすると、細胞にブドウ糖が取り込まれずに、どんどん血液中にブドウ糖が溜まって、血糖が上がるのです。

しかし、多くの人が健康診断などで血糖値の異常を指摘されても、まだまだ大丈夫だろうと考えがちです。糖尿病を放置する人が多いのは、最初のうちはまったくといってよいほど自覚症状がないためです。また、放置すると、さまざまな合併症が起きてくるのですが、そのことを知らない人が多いのです。



## 放置するとどうなるの？

血糖値が高ければ高いほど、また糖尿病にかかっている期間が長いほど合併症が進行しやすくなります。合併症の進行の速さは、「血糖値の高さ×罹病期間」によって決まります。



## 糖尿病の合併症って？

### 3大合併症

(小さい血管が障害される病気)

#### し 神経の障害

足先のしびれが現れ、進行すると痛みや熱さの感覚が麻痺してきます。また、ちょっとした傷がもとで壊疽を起したりします。

#### め 目の障害

網膜の血管が破れて出血し、放置すると失明にも至ります。

#### じ 腎臓の障害

腎臓の働きが低下し、進行すると腎不全となります。透析療法が必要になります。

その他に動脈硬化を進行させ心筋梗塞、脳卒中の原因になります。高血糖を指摘された場合は、症状がないからと言って安心せず、きちんと受診し、すぐに血糖コントロールを始めることが大切です。