

糖尿病について

内科 村尾 和良



日本には予備軍まで含めて推定1620万人の糖尿病患者（成人6人に1人！）がいるといわれ、国を挙げてその対策に取り組んでいます。

なぜ糖尿病が恐ろしいのでしょうか？

それは「放っておくと合併症を起こす」ことです。神経障害（神経）・網膜症（目）・腎症（腎臓）を糖尿病の三大合併症といいますが、それらが進行することで失明（年間約3000人）や血液透析（年間約1万4千人）などに至り、生活の質がかなり失われます。さらに、医療費も莫大なものになりますので、対策を急いでいるという側面もあるようです。

また、糖尿病やその予備軍の人の中にはメタボリックシンドローム（世間では「メタボ」と呼ぶそうです）に該当する人が増えてきています。これらの人

は動脈硬化のリスクが非常に高く、皆さんよくご存知の脳梗塞や心筋梗塞といった病気を起こします。先ほどの三大合併症と違い、糖尿病予備軍の段階でも動脈硬化は進みますので気がつけば脳梗塞になっていたということも珍しくありません。

糖尿病の症状は？

ここで厄介なのは「かなりの重症にならないと症状が出ない」ことです。糖尿病の症状として「のどが渇く」、「尿が近い」などがありますが、これらの症状はかなり血糖値が上昇（大体300mg/dlくらい）しないと出てきません。つまり、ほとんどの方は症状がなく、糖尿病の診断や状態の把握は血糖値の検査をしないとできないということになります。

合併症を予防するには？

血糖値のコントロールを良くするしかありません。逆に言えば、

ば、血糖コントロールさえしっかりしていれば合併症は起こらないということになります。コントロールがうまくいっているかどうかは血液検査をしないとわかりません。つまり、定期的検査をする必要があります。ここところがうまく理解できていないと、「症状がないから大丈夫」と通院しなくなったり、「これくらい大丈夫なことない」と検診で指摘されても受診しなかったりと治療が必要なのに放置することになり、「気がつけば合併症を起こしている」という最悪の事態に陥ります。

症状もないのに通院するのはお金の無駄という考えもあるかもしれませんが、合併症を起せばもつとたくさんのお金とつらい生活が待っています。元気に長生きをするための自分への投資だと思って、定期的な通院や検診・精密検査も含みます（の受診をしていくことを強くお勧めします）。



生活習慣病教室のお知らせ

外来通院中の患者様を対象に、次の日程で生活習慣病教室を開催します。生活習慣病が気になる方、一緒に食事・運動療法に取り組んでみませんか。ご希望の方は主治医又は内科受付にお申し出ください。（毎回先着10名まで）

①開催日

- 8月21日（火）メタボリックシンドロームについて
- 9月11日（火）高血圧症について
- 10月2日（火）糖尿病について
- 11月1日（木）高脂血症について
- 12月11日（火）年末年始の過ごし方

②場 所 岩美病院



③日 程

- 11:00～ 内科外来に集合、身体測定
- 11:30～ 病院食試食、食事の話
- 12:30～ 内科医師の話
- 13:15～ 運動（実技もおこないます）
- 14:00 終了予定

④参加費用

昼食代300円（再診料、指導料は別途必要です）

⑤その他

動きやすい服装でご参加ください。



△お問い合わせ先▽

岩美病院（内科又は栄養管理室）

☎73-11421