

病は知から

とうにょうびょう
糖尿病



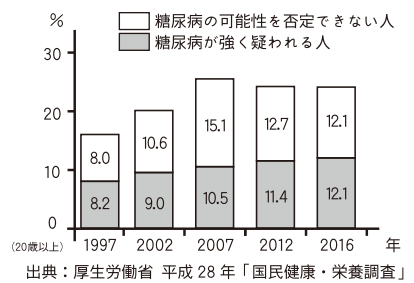
血糖値が高い状態が続くことで、体にさまざまな悪影響をおよぼす「糖尿病」。特に、生活習慣病の一つにも数えられる「2型糖尿病」の患者数は、高齢化や生活環境の変化などに伴い年々増加しています。

「糖尿病」って、どんな病気？

糖尿病には4種類ある

- 1型糖尿病**
インスリンを作るすい臓のβ細胞が壊れることが原因。通常はインスリン分泌が不足するため、インスリン注射が必要になります。
- 2型糖尿病**
遺伝的な要因に、過食・運動不足など生活習慣の悪化や加齢などが加わり、インスリンの分泌が減少したり、働きが悪くなったりして起こります。
- その他の要因による糖尿病**
ステロイド薬などの薬剤の使用やすい臓の病気など、特定のメカニズムや疾患によって引き起こされます。
- 妊娠糖尿病**
妊娠中に発見または発症した、糖尿病に至っていない糖代謝異常のこと。胎児にも影響するため注意が必要です。

患者数は年々増加！



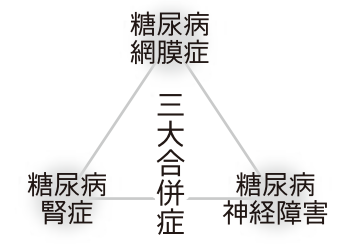
2016年の調査で、糖尿病が強く疑われる人の割合は12.1%と過去最高に。

もっとも多いのは2型



日本人にもっとも多いのは、食べ過ぎや運動不足、ストレスによる2型糖尿病です。

合併症が怖い



糖尿病性の網膜症、腎症、神経障害が三大合併症。失明や脚の切断につながることも。

自覚症状がないまま進行



2型糖尿病の怖いところは、自覚症状がないまま進行すること。症状が現れたときには手遅れの場合も。

チーム医療でしっかりと寄り添う「糖尿病」の治療

放っておくとさまざまな合併症やその他の病気につながりかねない糖尿病。日本人にもっとも多い2型糖尿病の治療について、糖尿病・内分泌・代謝内科の先生に聞きました。



合併症をきたさないためには早期発見・早期治療が重要です。

人間ドックや特定健診などを利用して自分の血糖管理状況を知りましょう。

糖尿病 内分泌・代謝内科 楠宜樹 講師

糖尿病は、血糖値を下げるホルモンであるインスリンが出なくなったり、効きが悪くなったりすることで血糖値が上昇する病気。多くの2型糖尿病患者さんの場合、基本的に「食事療法」と「運動療法」から治療を開始します。食事療法は、目標カロリーや栄養素の配分を設定して食事の改善を図るもの。当院では、管理栄養士による専門的な指導も受けられます。運動療法は、1日30分以上を目標に散歩などの有酸素運動を続けることなどを指導します。食事・運動療法とともに、誰もが同じようにできるわけではないので、一人ひとりにしっかりと寄り添い、体の状態やライフスタイルの中でできることを引き出していくことが大切だと考えています。

食事療法や運動療法の効果が十分でなければ、「薬物療法」を始めます。血糖値が上昇する原因は患者さんごとに異なるため、それぞれに合った薬を選択することが重要です。生活習慣の改善や薬物治療により症状が改善すれば、薬を減らしたり、近くのかかりつけ医で受診いただいたりすることも可能になります。

糖尿病で怖いのが「合併症」です。失明のおそれもある糖尿病網膜症や、人工透析導入の原因第1位である糖尿病腎症、下肢の切断にもつながりかねない糖尿病神経障害が三大合併症と呼ばれる進歩が、認知症との関連についても明らかになってきました。このように糖尿病は体全体の健康状態に影響するため、他科との連携は欠かせません。また、外科手術を控えた患者さんの中には血糖の管理が必要な方も多いため、当院では、外科の医師やスタッフとも緊密に連携し積極的に血糖コントロールを行っています。

当院には「糖尿病療養指導士」の資格を持った看護師や管理栄養士、薬剤師、臨床検査技師などが在籍しており、全員が一体となったチーム医療で外来インスリン導入や食事・服薬指導、透析予防管理指導などに取り組んでいます。医師や看護師、薬剤師による糖尿病教室なども開催していますので、関心のある方はぜひご参加ください。