

# いのち ひろば

連載

(8)

毎月1回、中旬の水曜日に掲載

## 糖尿病について 正しく知りましょう

小田原医師会会員 川越 三洋



今月のひとこと  
糖尿病で大切なのは、食事と運動です。しかし、何より大切なのは、糖尿病の正しい知識。糖尿病をよく学び、上手に付き合っていきましょう。

ホルモンの量や働きが足りなくなり、高血糖が長く続く病です。3大合併症や動脈硬化性疾患など特徴的な合併症を引き起こします。糖尿病には1型糖尿病(治療にインスリンが必要)と2型糖尿病(治療にインスリンが要らない)があります。今回は、主に2型糖尿病について述べます。

### 糖尿病の原因と症状

生まれつきの体質(遺伝)に運動不足、食べ過ぎ・飲み過ぎ、肥満、ストレスが重なって糖尿病になります。症状には、口渇・多飲・多尿・空腹、急に痩せる、できものが出来やすいなどがあります。しかし、これらの症状は糖尿病が進んで血糖がかなり高くなってから出てきます。糖尿病の初期はほとんど無症状です。糖尿病が診断されるのは、健診や人間ドックなどの採血でたまたま見つかったというのが大部分です。

糖尿病の患者数は、世界規模で見ると日本など先進国では頭打ちですが、発展途上国などでは増えています。IDFは2017年の世界の糖尿病患者数は推定で4億2500万人としていいます。糖尿病とは、

### 糖尿病の歴史

糖尿病の歴史は古く、紀元前1500年ごろのエジプト、紀元前600年ごろのインドの書物にその記載があります。紀元後も、ローマ帝国や中国の書物に記載が見られます。その後1674年のイギリスのトーマス・ウイリスが、患者の尿を

### 糖尿病の現状

日本では、糖尿病の患者数はこの50年間で約30倍に増加しました。これは、戦後、食事が西洋化したことと、食生活が豊かになったこと、また、自家用車の普及など交通機関の発展による運動不足になったことが原因と考えられます。2016年の厚生労働省の調

### 糖尿病の合併症

糖尿病で問題になるのが、その特徴的な合併症です。糖尿病になってから長く放置したり、糖尿病の治療がうまくいかず高血糖が長く続くと、血管が傷つき、最終的には腎不全になり死に至ります。治療には人工透析や腎臓移植が必要になります。人工透析の原因の第1位で

### 糖尿病の診断

診断は、血液検査の血糖値とHbA1cの組み合わせで判定します。①血糖値(空腹時)≧126mg/dl、随時≧200mg/dl、HbA1c≧6.5%のいずれか1つが満たされれば、糖尿病と診断されます。

### 治療

治療の大原則は早期発見・早期治療です。早期治療によって、合併症の発症や進展を遅らせることができます。合併症がある生活の質が落ちたり寿命が縮んだりするだけでなく、金銭的な負担も増えます。糖尿病が疑われたらできるだけ早く医療機関に行き、治療を始めてください。

### 運動療法

運動は、血糖値を下げ、体重を減少させ、高血圧や脂質異常症を改善します。運動の種類は、①有酸素運動(水中歩行、水泳、歩行、ジョギングなど)②レジスタンス運動(タンベル、スクワット、腹筋など)③の組み合わせがお勧めです。運動の強度は、「楽である」「ややきついくらい」「良い感じ」という頻度は、有酸素運動が週3回以上かつ週150分以上、レジスタンス運動も週2回以上が目安です。

### 薬物療法

食事療法や運動療法で血糖コントロールが不十分な場合、お薬を使います。糖尿病の飲み薬は3種類あります。①インスリン抵抗改善薬・インスリンの動きを改善する②インスリン分泌促進薬・インスリンの分泌を増やす③糖吸収・排泄調

## 糖尿病治療の目標

健康な人と変わらない日常生活の質(QOL)の維持、健康な人と変わらない寿命の確保

糖尿病細小血管合併症(網膜症、腎症、神経障害)および動脈硬化性疾患(冠動脈疾患、脳血管障害、末梢動脈疾患)の発症、進展の阻止

血糖、体重、血圧、血清脂質の良好なコントロール状態の維持

## 血糖コントロール目標

目標	血糖正常化を目指す際の目標	合併症予防のための目標	治療強化が困難な際の目標
HbA1c (%)	6.0未満	7.0未満	8.0未満

治療目標は年齢、罹病期間、臓器障害、低血糖の危険性、サポート体制などを考慮して個別に設定する。

注1) 適切な食事療法や運動療法だけで達成可能な場合、または薬物療法中でも低血糖などの副作用なく達成可能な場合の目標とする。  
注2) 合併症予防の観点からHbA1cの目標値を7%未満とする。対応する血糖値としては、空腹時血糖値130mg/dL未満、食後2時間血糖値180mg/dL未満をおよその目安とする。  
注3) 低血糖などの副作用、その他の理由で治療の強化が難しい場合の目標とする。  
注4) いずれも成人に対しての目標値であり、また妊婦様は除くものとする。

## 高齢者糖尿病の血糖コントロール目標 (HbA1c値)

患者の特徴・健康状態	カテゴリーI ①認知機能正常 ②ADL自立		カテゴリーII ①軽度認知障害~ 軽度認知症 または ②中程度のADL低下、 または ③多くの併存疾患や 機能障害		カテゴリーIII ①中等度以上の認知症 または ②基本的ADL低下 または ③多くの併存疾患や 機能障害	
	なし	あり	なし	あり	なし	あり
重症低血糖が危険な薬(インスリン製剤、SU薬、グリニド薬など)の使用	7.0%未満	7.0%未満	7.0%未満	8.0%未満 (下限7.0%)	8.0%未満	8.5%未満 (下限7.5%)
	65歳以上 75歳未満	75歳以上	7.5%未満 (下限6.5%)	8.0%未満 (下限7.0%)		

治療目標は、年齢、罹病期間、低血糖の危険性、サポート体制などに加え、高齢者では認知機能や基本的ADL、手段的ADL、併存疾患なども考慮して個別に設定する。ただし、加齢に伴って重症低血糖の危険性が高くなることに十分注意する。

診断は、血液検査の血糖値とHbA1cの組み合わせで判定します。①血糖値(空腹時)≧126mg/dl、随時≧200mg/dl、HbA1c≧6.5%のいずれか1つが満たされれば、糖尿病と診断されます。

治療の大原則は早期発見・早期治療です。早期治療によって、合併症の発症や進展を遅らせることができます。合併症がある生活の質が落ちたり寿命が縮んだりするだけでなく、金銭的な負担も増えます。糖尿病が疑われたらできるだけ早く医療機関に行き、治療を始めてください。

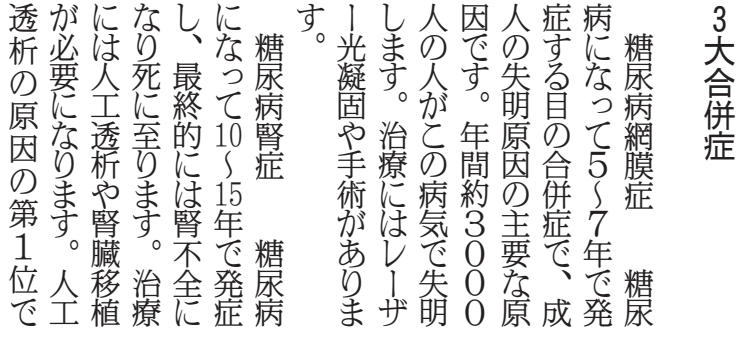
運動は、血糖値を下げ、体重を減少させ、高血圧や脂質異常症を改善します。運動の種類は、①有酸素運動(水中歩行、水泳、歩行、ジョギングなど)②レジスタンス運動(タンベル、スクワット、腹筋など)③の組み合わせがお勧めです。運動の強度は、「楽である」「ややきついくらい」「良い感じ」という頻度は、有酸素運動が週3回以上かつ週150分以上、レジスタンス運動も週2回以上が目安です。

食事療法や運動療法で血糖コントロールが不十分な場合、お薬を使います。糖尿病の飲み薬は3種類あります。①インスリン抵抗改善薬・インスリンの動きを改善する②インスリン分泌促進薬・インスリンの分泌を増やす③糖吸収・排泄調

治療の大原則は早期発見・早期治療です。早期治療によって、合併症の発症や進展を遅らせることができます。合併症がある生活の質が落ちたり寿命が縮んだりするだけでなく、金銭的な負担も増えます。糖尿病が疑われたらできるだけ早く医療機関に行き、治療を始めてください。

治療の大原則は早期発見・早期治療です。早期治療によって、合併症の発症や進展を遅らせることができます。合併症がある生活の質が落ちたり寿命が縮んだりするだけでなく、金銭的な負担も増えます。糖尿病が疑われたらできるだけ早く医療機関に行き、治療を始めてください。

治療の大原則は早期発見・早期治療です。早期治療によって、合併症の発症や進展を遅らせることができます。合併症がある生活の質が落ちたり寿命が縮んだりするだけでなく、金銭的な負担も増えます。糖尿病が疑われたらできるだけ早く医療機関に行き、治療を始めてください。



食事、運動などの生活習慣改善と1種類の薬剤の組み合わせで効果が得られない場合、2種類以上の薬剤の併用を考慮する。作用機序の異なる薬剤の組み合わせは有効と考えられるが、一部の薬剤では有効性および安全性が確立していない組み合わせもある。詳細は各薬剤の添付文書を参照のこと。

治療の大原則は早期発見・早期治療です。早期治療によって、合併症の発症や進展を遅らせることができます。合併症がある生活の質が落ちたり寿命が縮んだりするだけでなく、金銭的な負担も増えます。糖尿病が疑われたらできるだけ早く医療機関に行き、治療を始めてください。

治療の大原則は早期発見・早期治療です。早期治療によって、合併症の発症や進展を遅らせることができます。合併症がある生活の質が落ちたり寿命が縮んだりするだけでなく、金銭的な負担も増えます。糖尿病が疑われたらできるだけ早く医療機関に行き、治療を始めてください。

治療の大原則は早期発見・早期治療です。早期治療によって、合併症の発症や進展を遅らせることができます。合併症がある生活の質が落ちたり寿命が縮んだりするだけでなく、金銭的な負担も増えます。糖尿病が疑われたらできるだけ早く医療機関に行き、治療を始めてください。

治療の大原則は早期発見・早期治療です。早期治療によって、合併症の発症や進展を遅らせることができます。合併症がある生活の質が落ちたり寿命が縮んだりするだけでなく、金銭的な負担も増えます。糖尿病が疑われたらできるだけ早く医療機関に行き、治療を始めてください。

治療の大原則は早期発見・早期治療です。早期治療によって、合併症の発症や進展を遅らせることができます。合併症がある生活の質が落ちたり寿命が縮んだりするだけでなく、金銭的な負担も増えます。糖尿病が疑われたらできるだけ早く医療機関に行き、治療を始めてください。

治療の大原則は早期発見・早期治療です。早期治療によって、合併症の発症や進展を遅らせることができます。合併症がある生活の質が落ちたり寿命が縮んだりするだけでなく、金銭的な負担も増えます。糖尿病が疑われたらできるだけ早く医療機関に行き、治療を始めてください。

治療の大原則は早期発見・早期治療です。早期治療によって、合併症の発症や進展を遅らせることができます。合併症がある生活の質が落ちたり寿命が縮んだりするだけでなく、金銭的な負担も増えます。糖尿病が疑われたらできるだけ早く医療機関に行き、治療を始めてください。

治療の大原則は早期発見・早期治療です。早期治療によって、合併症の発症や進展を遅らせることができます。合併症がある生活の質が落ちたり寿命が縮んだりするだけでなく、金銭的な負担も増えます。糖尿病が疑われたらできるだけ早く医療機関に行き、治療を始めてください。

治療の大原則は早期発見・早期治療です。早期治療によって、合併症の発症や進展を遅らせることができます。合併症がある生活の質が落ちたり寿命が縮んだりするだけでなく、金銭的な負担も増えます。糖尿病が疑われたらできるだけ早く医療機関に行き、治療を始めてください。

治療の大原則は早期発見・早期治療です。早期治療によって、合併症の発症や進展を遅らせることができます。合併症がある生活の質が落ちたり寿命が縮んだりするだけでなく、金銭的な負担も増えます。糖尿病が疑われたらできるだけ早く医療機関に行き、治療を始めてください。

治療の大原則は早期発見・早期治療です。早期治療によって、合併症の発症や進展を遅らせることができます。合併症がある生活の質が落ちたり寿命が縮んだりするだけでなく、金銭的な負担も増えます。糖尿病が疑われたらできるだけ早く医療機関に行き、治療を始めてください。

治療の大原則は早期発見・早期治療です。早期治療によって、合併症の発症や進展を遅らせることができます。合併症がある生活の質が落ちたり寿命が縮んだりするだけでなく、金銭的な負担も増えます。糖尿病が疑われたらできるだけ早く医療機関に行き、治療を始めてください。

治療の大原則は早期発見・早期治療です。早期治療によって、合併症の発症や進展を遅らせることができます。合併症がある生活の質が落ちたり寿命が縮んだりするだけでなく、金銭的な負担も増えます。糖尿病が疑われたらできるだけ早く医療機関に行き、治療を始めてください。

治療の大原則は早期発見・早期治療です。早期治療によって、合併症の発症や進展を遅らせることができます。合併症がある生活の質が落ちたり寿命が縮んだりするだけでなく、金銭的な負担も増えます。糖尿病が疑われたらできるだけ早く医療機関に行き、治療を始めてください。

Facebook

神静民報

検索

日刊神静民報の おすすめ記事 を シェアしませんか

風渡るすすき高原の団舎家で そば・とろろ・地鶏之味!!

そば処 穂しほ

●定休日 木曜日

●営業時間 AM11:00~PM15:00 PM17:00~PM20:00

〒250-0631 神奈川県足柄下郡箱根町仙石原 817 TEL&FAX 0460-84-0055

すすき高原の中、 やすらぎの甘味でひとときを。

甘味処 よもぎ屋

●定休日 木曜日

●営業時間 AM9:00~PM17:00

〒250-0631 神奈川県足柄下郡箱根町仙石原 817 TEL&FAX 0460-84-3955

すすき高原を見渡す二階家で 釜めしとわっぱめし!!

はしほ新料理

ごはんと板前料理 銀の穂

●定休日 水曜日

●営業時間 AM11:00~PM15:00(LO14:30) PM17:30~PM21:00(LO20:30)

〒250-0631 神奈川県足柄下郡箱根町仙石原 817 TEL&FAX 0460-84-4158

そば処 穂しほ

甘味処 よもぎ屋

はしほ新料理

身近なニュースをお届けする日刊紙「神静民報」ご購読のお申し込みは下記の販売店へ ●定価1ヵ月2,000円 ●1部売り90円

小田原地区	●(有)水口新聞店 0465(34)7538	●ASA橋本 0465(37)1767	●(有)高橋新聞店 0465(68)0333	●ASA洗沢 0465(74)0281
●小田原東部 0465(36)6220	●ASA橋本 0465(24)3012	●洗沢センター-湯河原 0465(82)7889	●小松新聞店 0465(82)0574	●ASA洗沢 0463(88)0589
●洗沢センター 0465(35)0746	●今井新聞店 0465(42)0340	●0465(82)7326	●栗原新聞店 0465(75)0356	●栗原新聞店 0463(88)0058
●小田原西部店 0465(24)5050	●産経新聞小田原中央専売所 0465(25)2480	●産経新聞小田原 0465(62)6534	●二宮-大磯地区	●毎日国府本郷専売所 0463(72)3272
●小田原中央店 0465(48)0007	●0465(47)2568	●ASA国府津 0465(47)3351	●ASA二宮 0463(71)1157	●ASA二宮 0463(71)1157
●小田原南店 0465(87)6313	●0465(47)3351	●ASA国府津 0465(47)3351	●ASA二宮 0463(71)1157	
●ASA小田原(有)豊和新聞店 0465(23)3300	●0120(36)3775	●ASA小田原(有)豊和新聞店 0465(23)3300		