

糖尿病① どんな病気？



高田クリニック院長
高田 良久

インスリンの出方異常

1型と2型の2タイプ

皆さんは、おなかがすくと、力が出なかったり、考えるのが面倒になったりしませんか。身体や頭を動かす元気の素、それが「血糖」です。例えると、車を動かすガソリンのようなものでしょうか。

人類の歴史では、食べ物の少ない時代が長かったので、身体でエネルギーを作り出す仕組み、つまり血糖を上げる仕組みはいくつかあります。

しかし、身体にエネルギーをためる仕組み、つまり血糖を下げる仕組みはたった一つしかありません。このたった一つの仕組みで働く重要な物質がすい臓のβ細胞で作られる「インスリン」です。

「糖尿病」は、このインスリンの出方に異常が起こる病気です。大きく分けると二つの種類に分かれます。

一つは、すい臓のβ細胞が壊れてインスリンが作られなくなる一方で、血糖を上げる働きをする「グルカゴン」という物質がすい臓のα細胞から出続けるため、血糖が上がり続ける「1型糖尿病」です。1921年にインスリンが発見されるまでは、発病すると死に至る悲しい病気でした。

わが国ではおよそ1万人に1人が発病するといわれていますが、今はインスリンを注射することで治療できます。

もう一つは、最近世界的に増えている「2型糖尿病」です。今回は、この2型糖尿病がどのような病気なのか、少し詳しく見ていきましょう。



糖尿病② 増える2型

運動の減少など影響

子どもも注意が必要

高田クリニック院長
たかだよしひさ
高田良久

さいきんせかいてき ふ がたとうによびょう ぐたいてき
最近世界的に増えている「2型糖尿病」とは、具体的にどのような病気なののでしょうか？

せいじょう しよくじ すばや けつとうち
正常な人であれば、食事の後にインスリンが素早く出て、血糖値がおよそ100mg / dLにコントロールされます。しかし、2型糖尿病にかかりやすい人は、食事の後にインスリンが出るのが遅く、血糖値が200mg / dLまで上がってしまったり、おなかの脂肪からインスリンの効き目を減らす物質が出され、血糖値が下がらなくなったりします。

お
それでは、なぜこのようなことが起こるのでしょうか？ 2型糖尿病は、さまざまな原因が関係して起こりますが、ポイントは、「遺伝」と「生活習慣」です。

よ なか かけい みんぞく
世の中には、2型糖尿病になりやすい家系や民族がありますが、これには遺伝が関係しています。一方、ここ50～60年で糖尿病の患者数が非常に増えた原因は、生活習慣が変わったことにあります。自動車移動することが増えて身体を動かすことが減ったり、肉や油分の多い食事が増えたり、また、これらに伴って肥満の人が増えたり、こういったことが大きく影響しています。

いぜん おとな
2型糖尿病というと、以前は大人に多い病気でしたが、最近では小中学生にも見られます。スナック菓子や清涼飲料など油分や糖分の多いものを食べてゲームばかりしていると、子どもでも2型糖尿病になってしまうので、注意が必要です。



糖尿病③ 重症化すると

命に関わることも

14日は世界糖尿病デー

高田クリニック院長
高田 良久

けがをすると血が出ますが、小さなけがなら、血はすぐに止まります。血液は、血管の中の壁が正常な状態であれば、固まらずに流れますが、けがなどで血管の壁が傷つくと、固まる性質を持っているからです。

糖尿病になって血糖値が高くなると、血管の壁が厚くなって、血液の流れるスペースが狭くなります。そして、血管の壁も傷つきやすくなり、血管内に「血栓」と呼ばれる血の塊ができ、血管が詰まってしまいます。

これを「梗塞」と呼び、脳の血管が詰まると「脳梗塞」、心臓の血管が詰まると「心筋梗塞」という命に関わる病気になります。

また、血糖値の高い状態が長い間続くと、「目」の病気になって、目が見えなくなったり、「腎臓」の病気になって、身体の中でいらなくなった物が血液の中にたまり、機械でたまった物を取り除かなければならなくなったりします。

「神経」の病気になって、手足に痛みを感じたり、逆に痛みや温度を感じなくなったりします。

神経の病気や足の血管の梗塞が原因で、「足」の細胞が死んでしまい、足を切らなければならないこともあります。

最近では、糖尿病が「骨」をもろくしたり、「認知症」や「がん」の原因になったりすることも分かってきました。

さて、11月14日は「世界糖尿病デー」です。ブルーサークルをシンボルマークに、世界各地で糖尿病の予防や治療が呼びかけられ、県内でも宇都宮タワーや県庁昭和館がブルーにライトアップされます。この機会に、糖尿病について考えてみませんか。



下野新聞 平成28年11月8日掲載

糖尿病④ 予防するには

食事の工夫と運動を

健診、適切な治療も大切

高田クリニック院長
たかだ よしひさ
高田 良久

2014年の調査によると、県内の糖尿病患者の数は、人口10万人当たり
おおよそ2800人で、ぜんこくへいさん全国平均より多くなっています。

また、糖尿病が重症化し、血液の中にたまらない物を機械で取
り除く必要がある患者の数は、県内におおよそ2400人いて、増加傾向に
あります。

食事をするときには、「バランス」と「食べ順」に気を付けましょう。
「食物繊維」が多く含まれる野菜、きのこ、海藻などを最初に食べると、
血糖値の上昇がゆっくりになって、糖尿病の予防に効果があります。食事
のときに、皆さんは、肉だけを食べたりしていませんか？最初にサラダなど
を食べていますか？

また、「運動」はインスリンの働きを助け、血糖値が高くなることを防ぎ
ます。しかし、栃木県民の1日の歩数は、男性9千歩、女性8500歩とい
う目標を達成できていません。さらに、県内の肥満者の割合は全国平均
より高く、糖尿病になる危険性が高い状況にあります。

そして、血糖値が高いかどうかは、「健診」などを受けて測らなければ、
確認できません。それなのに、県内で健診を受けている人は、半分以下
という調査結果も出ています。

糖尿病は、重症化すれば命に関わる怖い
病気です。でも、食事の内容や「食べ順」を
考える、こまめに身体を動かすなど生活習慣
を工夫したり、年に1回健診を受けて、適切な
治療を続けたりすれば、糖尿病に負けずに、
元気に毎日を過ごすことができます。



下野新聞 平成28年11月15日掲載