

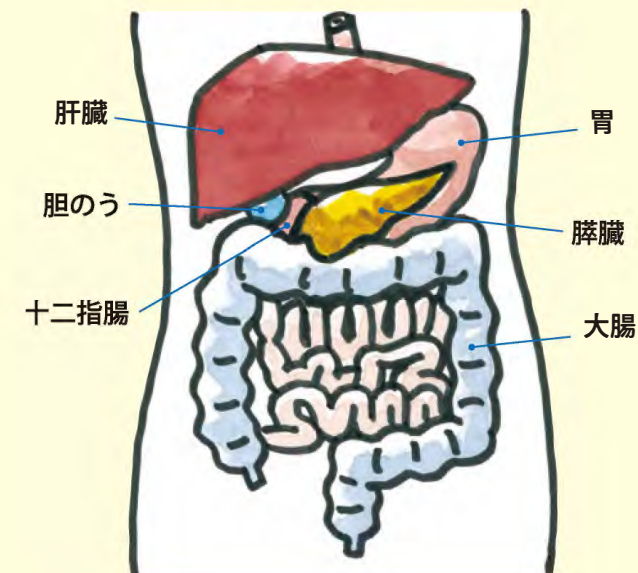
糖尿病について

聖隷健康診断センター 院長 佐藤 亮介

糖尿病とは、どのような病気でしょうか？

「のどの渇き、水分の多飲、多尿、尿糖」といった所見を示す疾患として、人類は古くから糖尿病を認識していたことが知られています。古代エジプト・ギリシャ時代には、すでに糖尿病患者についての詳細な記録が残されています。日本においても、美食を楽しんでいた平安時代の貴族に糖尿病が多数みられていたと考えられています。その後の医学の進歩により、糖尿病の本質は「血液中の糖の濃度（すなわち血糖値）」の上昇であることが明らかになりました。血糖は、膵臓（すいぞう）から分泌される「インスリン」というホルモンにより調節を受けています。インスリンの分泌量、またはインスリンの効きやすさが不十分である場合、血糖値が上昇しやすくなります。空腹時血糖値126mg/dl、随時血糖値200mg/dl、またはHbA1c値（ヘモグロビンエーワンシー；最近1-2ヶ月の血糖値の平均の指標）6.5%を超えると糖尿病型※1と判定されます。

糖尿病には、免疫学的な理由により膵臓の機能が損なわれ、インスリンの分泌量が低下する1型糖尿病と、遺伝的体質や生活習慣の影響により発症する2型糖尿病があります。健診で糖尿病と診断される方の大部分は、2型糖尿病に分類されます。しかしながら、若年発症や痩せ型の場合などでは、潜在的な1型糖尿病の素因が認められることや、糖尿病の原因となる他の疾患が背景に存在すること（二次性糖尿病）があります。



なぜ糖尿病の治療が必要なのでしょうか？

「のどの渇き、水分の多飲、多尿」といった古典的な糖尿病症状は、ある程度の高血糖に至った段階で出現します。また、さらに血糖が上昇すると、昏睡などをともなう重篤な急性代謝失調により、生命にかかわることもあります。ですが、健診で指摘される高血糖は、多くの場合そこまで高度ではありません。血糖が高いと言われたところで、「特に困った症状もないのに、なぜ治療しなければいけないのだろう?」と思う人もいるかもしれません。

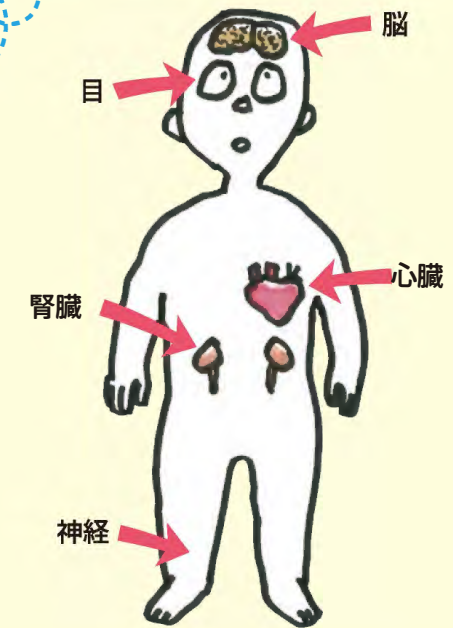
糖尿病の治療が必要な理由—それは、たとえ軽度であったとしても血糖が高い状態が長期間続くことにより、全身の血管へのダメージが蓄積し、様々な臓器において「合併症」が出現する、という点にあります。

糖尿病の合併症とは？

では、糖尿病の合併症とはどのようなものがあるのでしょうか。特に重要な臓器の合併症として知られているのは以下のとおりです。

- ①脳：脳梗塞など脳卒中
- ②心臓：狭心症、心筋梗塞
- ③腎臓：糖尿病性腎症、腎不全※2
- ④眼：糖尿病網膜症※3、緑内障、白内障
- ⑤神経：末梢神経障害、足の壊疽など

いずれも生命そのものや生活の質に大きく関わる疾患です。これらの糖尿病合併症を防ぐためには、高血糖による全身の血管へのダメージを減らす必要があり、そのためには、血糖値をできるだけ適正な範囲に保つことが重要となります。



糖尿病の治療



糖尿病の大部分をしめる2型糖尿病の治療において、まず重要となるのは食事療法や運動療法といった、生活習慣の改善です（1型糖尿病では原則としてインスリン注射による治療が必要となります）。保健事業部では各専門職によるチーム体制で、生活習慣改善のためのご提案を適宜行っています。食事療法や運動療法に加えて、薬物療法が必要であると判断される場合には、医療機関を新たにご受診いただくこととなります。

女性の方に気をつけていただきたい、妊娠糖尿病（GDM）

近年、「妊娠糖尿病（GDM）」という疾患の重要性が広く認識されつつあります。

女性が妊娠した際には、母体にさまざまな負担がかかります。これは膵臓など糖代謝に関わる臓器においても例外ではありません。妊娠中にはじめて認められた糖代謝異常をGDMといいます。近年増加傾向であり、日本人の妊婦の10%程度がGDMであると報告されています。

ほとんどのGDMは、出産後いったん糖代謝正常状態に戻りますが、長期的観点において注意が必要であることが知られています。GDM妊婦が将来糖尿病を発症する危険性は、一般妊婦の実に7倍程度にのぼると報告されています。

したがって、GDMと過去に診断された女性は、出産後も定期的に糖代謝状態を確認していく必要があるといえます。

特に専業主婦の方など、女性は男性に比べ定期的に健診や人間ドックを受ける機会が少なく、厚生労働省の国民健康・栄養調査においても、女性の未治療糖尿病の頻度が高いと報告されています。近年では、GDMのフォローアップ体制の必要性について、行政においても議論されるようになってきました。

このような状況を踏まえ、聖隷健康診断センター（浜松市住吉）では、浜松市支援事業の一環として、「妊娠糖尿病（GDM）フォロー

アップ外来」を開設します。糖尿病専門医、看護師、保健師、管理栄養士、運動トレーナーなどさまざまな職種チーム医療によって、将来の糖尿病発症を防ぐためのサポートを行っていききたいと考えています。過去にGDMと診断された方、妊娠中に尿糖が出現した方など、お気軽にご相談いただければと思います。



- ※1 より詳細な糖尿病の診断基準について知りたい場合には、日本糖尿病学会のサイトをご参照ください。<http://www.jds.or.jp/>
- ※2 糖尿病は新規人工透析導入の原因疾患として圧倒的に多く、第1位、全体の4割以上を占めます。
- ※3 報告年にもよりますが、糖尿病は成人後の失明原因疾患の第1または2位と報告されています。

■「妊娠糖尿病（GDM）フォローアップ外来」は2016年秋頃開設予定です。詳細が決まり次第、HPに掲載いたします。