

健康だより

＜11月14日は世界糖尿病デー＞

糖尿病はインスリンの働きが不足することによって血液中のブドウ糖(血糖)が多い状態が続く病気です。

日本人は一般的に欧米人に比べるとインスリンが分泌されにくく糖尿病が発症しやすい体質ですが、食生活の欧米化や運動不足などの生活習慣の変化で糖尿病が急増しています。

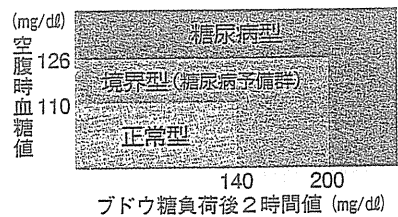
糖尿病は自覚症状がないまま進行し、そのままにしておくと細い血管が傷害されて、網膜症、腎症、神経障害のいわゆる三大合併症や、太い血管での動脈硬化が促進されて脳梗塞や心筋梗塞など全身に合併症が現れます。

合併症を防ぐには、糖尿病を早く発見し、血糖をコントロールすることが最も大切です。

早期発見のための糖尿病の新しい診断基準(2010年7月1日施行)



●血糖値の判定基準



「空腹時血糖値 110mg/dl未満かつブドウ糖負荷後2時間値 140mg/dl未満」を正常型、「空腹時血糖値 126mg/dl以上またはブドウ糖負荷後2時間値 200mg/dl以上」を糖尿病型とする。この2つの間が境界型。

新しい診断基準では、血糖値とHbA1cで診断を行う。1回の血液検査で血糖値とHbA1cの両方が糖尿病型の場合は、糖尿病と診断される。いずれか一方だけが糖尿病型の場合は、再検査が必要。

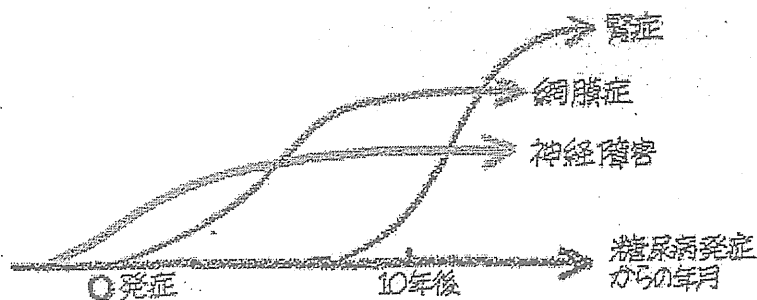


「要再検査」になった場合は？

血糖値とHbA1cのどちらか一方だけが糖尿病型だった場合は、再検査が必要です。再検査でも糖尿病型だった場合は、糖尿病と診断されます。ただし、初回の検査でも再検査でもHbA1cだけが糖尿病型だった場合は、「糖尿病の疑い」として経過観察を行います。

きょうの健康

＜合併症のすすみ方＞



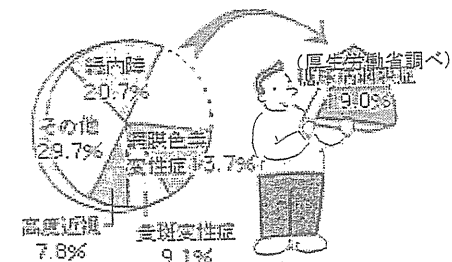
＜糖尿病・合併症予防＞

☆ 年間 3,000 人が糖尿病で視覚障害

糖尿病による目の病気、特に糖尿病網膜症の怖さは、目が痛い、痒い、かすむといった自覚症状がないまますすむことです。糖尿病発症後 10～14 年で半数近くの人が、糖尿病網膜症を発症するとされています。

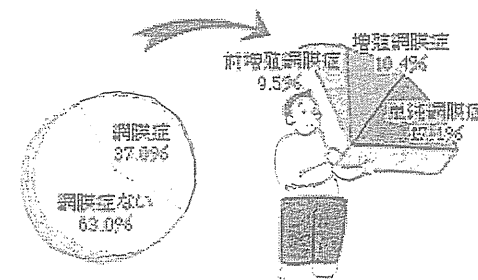
近年は若い年代で糖尿病を発症することも多くなり、40～60 歳代の働き盛りになって突然、視覚障害を起こすケースが増えています。進行すると失明する恐れがあります

視覚障害の原因疾患



(厚生労働省調べ)

糖尿病網膜症の発生率



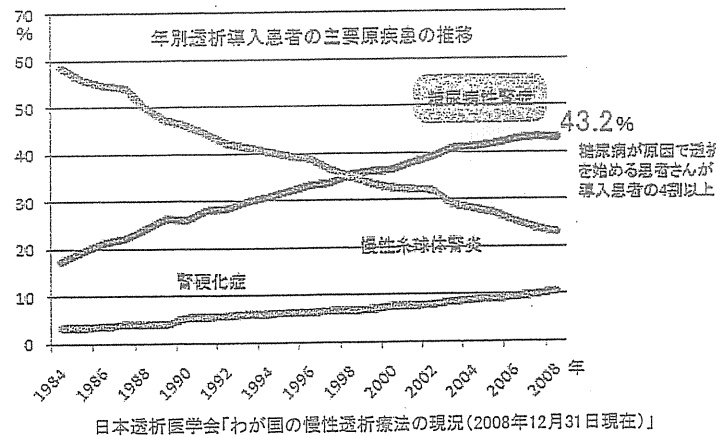
2型糖尿病 2,300 名、4,600 眼(断面調査:1989-1991)

東京女子医科大学糖尿病センター調査

☆ 糖尿病腎症による透析患者が 9 万 2900 人

日本の透析患者数は 28 万 2600 人、毎年新たに約 3 万人が透析治療開始となっています。

透析導入の原因となった疾患の第 1 位は糖尿病腎症で全体の 43.2%に当り、前年より増加をしています。



☆ 糖尿病性神経障害

最初は、手足の痺れや、いたみが起こってきますが、進行するにつれ多岐にわたる症状が現れてきます。

アルコールは神経障害を悪化させます。

禁酒に心がけましょう。

☆ 動脈硬化

動脈硬化の原因は、高血糖のほかに高血圧や脂質異常症などがありますが、糖尿病の人はこれらの病気を併発することも多く、動脈硬化がより進行しやすくなっています。

タバコは血流を悪化させるため、心筋梗塞や脳梗塞を起こしやすくなります。禁煙に心がけましょう。



世界糖尿病デー 今年のスローガン

さあ、糖尿病のコントロールを始めよう