

ヘルスリテラシー  
を高めよう

ハイ!

リスクマネジメント

Dr.福田の

健康講座

高血糖を  
放置すると  
どうなる!?



# 高血糖を放置するとどうなる？

厚生労働省の国民栄養調査によると、糖尿病が強く疑われる人のうち、治療を受けていない人は約3割、40代では約5割にのぼっています。今回の主人公、45歳の中山さんのHbA1c（ヘモグロビンエーワンシー）は7.2%。6.5%以上は糖尿病域ですので、糖

尿病の疑いが濃厚です。このまま血糖値が高い状態が続くと、血液中に溶けだした糖が全身の血管を傷つけ、さまざまな合併症をひきおこします。中山さんがこのままお医者さんに行かずにいると、下図のような経過をたどることになるかもしれません。

糖尿病って、こんな  
こわい病気だったのか！  
ちょっと甘くみてたよ…

今回の主人公 中山弘道さん 45歳

学生時代はサッカーをしていたが、今はたまにゴルフをする程度。社会人になってから体重は20kg増。お酒大好き、たばこはやめられず。健診で高血糖を指摘されていたが放置。今年はじめて「要治療」の判定を受けた。

糖尿病の検査項目	中山さんの数値	基準値	保健指導判定値	受診勧奨値(受診が必要)
HbA1c (NGSP値)	7.2%	5.5%以下	5.6%~6.4%	7.0%以上
空腹時血糖	150mg/dl	99mg/dl以下	100~125mg/dl	160mg/dl以上

※中山さんは、尿検査では尿糖はマイナスでした。しかし、尿糖はかなり悪くならない（血糖値が160~180mg/dlくらい）と出てきません。

## 高血糖を放置するとこうなる！

※血糖コントロール不良の場合の一例です。

中山さんの場合、1年間

- 食後高血糖が続く**
  - 食べすぎや運動不足から食後の血糖値が上がりやすくなる(症状はない)。健診でも見つけにくい
- 健診で高血糖を指摘**
  - 高血糖が続くとインスリンの分泌が低下し空腹時の血糖値が上がる
- 自覚症状の出現**
  - 食べてもやせてくる。やたら喉が乾く。尿の回数が多くなる(初期症状)
- 約3~5年後**
  - 手足のしびれや痛み。傷があっても痛みに気づかない(糖尿病性神経障害の始まり)
- 約5~8年後**
  - 目に異常が始まる(糖尿病性網膜症の始まり)
- 約8~10年後**
  - 腎臓の機能が徐々に低下
  - 糖尿病性網膜症が進行(視力低下などの症状は出にくい)
- 約10~15年後**
  - 糖尿病性腎症が悪化
  - 眼底出血による視力障害
  - 足先に潰瘍や壊死をおこす(傷からの細菌感染、閉塞性動脈硬化症)
- それから数年後**
  - 人工透析導入(週に2~3回、1回4時間以上の透析が一生続く)
  - 失明
  - 足の切断



## 血糖コントロールで合併症は防げる！

放置するとこわい糖尿病ですが、血糖値が高くないようにコントロールすれば、病状も安定し、十分合併症を防ぐことができます。そのためには**まず、かかりつけ医や糖尿病の専門医を受診することが前提となります。**

医師が必要と認めた場合は薬を使

うこともあります。治療の基本は食事療法と運動療法であり、生活そのものを健康的なものに変えていく必要があります。不安やわからないことがあつたら、医師や医療スタッフに相談し、家族や友人を支えにして、上手に糖尿病とつきあいていきましょう。

このほかにも、感染症にかかりやすい(肺炎、歯周病、皮膚炎など)、自律神経症状(立ちくらみ、発汗障害、胃腸障害、インポテンツ)、脳卒中や狭心症・心筋梗塞などをおこしやすいなど、多くの合併症があります。