はっちくん通信

VOL. 4
平成24年9月30日
編集 発行
北九州市八幡医師会
広報委員会

糖尿病の予防と治療

北九州市八幡医師会　横溝　由史

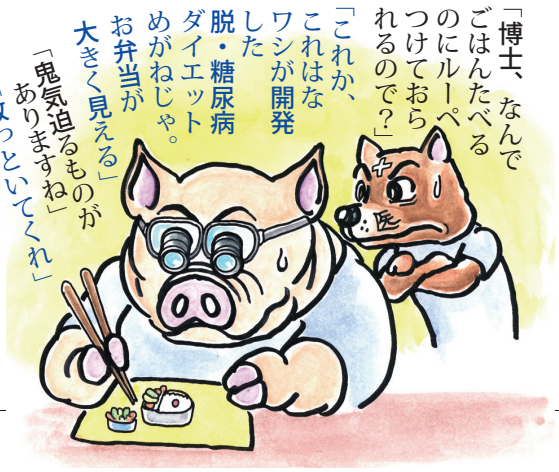
糖尿病は予備軍を含めると約2000万人以上の患者さんがいると言われています。どうして、このように増えてきたのでしょうか。

一つは社会の近代化によって、車に乗り高カロリーの物を食べ、テレビやコンピュータにかじりついているような生活になったこと。もう一つは、何万年かの歴史の中で日本人が少ない食事と重労働を強いられて、厳しい環境のもとで生きるために獲得した多くの遺伝子が原因なのです。

【糖尿病の合併症】

この遺伝子は倹約遺伝子とも称されますが、現代社会ではこのような遺伝子が必要なくなって逆に代謝を悪くしているのです。

糖尿病は色々な病気を引き起こします。糖尿病に特徴的な合併症である網膜症（視力低下）、腎症（透析療法）、神経障害が三大合併症と言われます。さらには脳卒中、心筋梗塞、癌などを引き起こしまし、一見糖尿病が原因と気づかれないようなバネ指、歯槽膿漏、認知症、白内障、骨粗鬆症、精力減退（インポテンス）など数えたら限りありません。



それでは糖尿病にならないために、そして合併症を防ぐためにはどのようにすればいいのでしょうか？　それには、早期発見、早期治療です。糖尿病初期からの厳格な治療が糖尿病の進行・合併症の予防を可能にすると言われています。つまり、糖尿病になったとしても進行せず、合併症もなく一生涯を送れるということです。治療の詳細については表1をご覧ください。

表1

《糖尿病の治療》

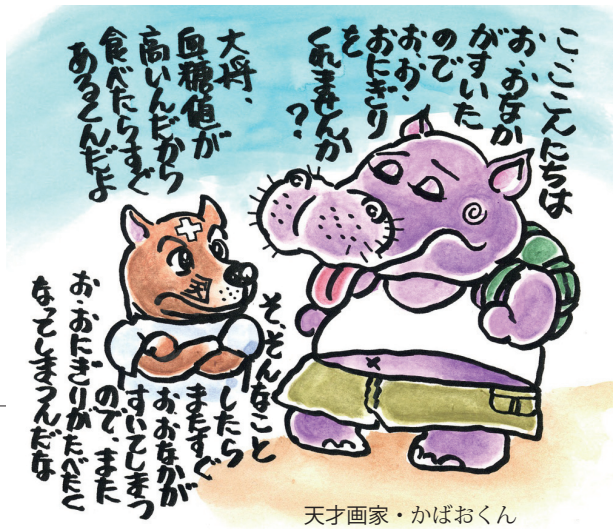
今も昔も最も重要な治療法は食事療法と運動療法！

【食事療法】バランスの良い食事を（炭水化物60%、タンパク質20%、脂肪20%）、腹八分目でゆっくりと20回以上噛んで食べましょう。

【運動療法】自分のペースで食後に運動するのが原則。血糖は食後に上昇―できる限り食後早めに運動をします→食後の血糖が低下し良いコントロールが得られます。さらなる運動の効果は？→体脂肪の減少・筋肉量の増加としてあらわれます。
運動は自分の体調が良くなるような適度なものに→翌日に疲れが残り、体中が痛くなるような運動はNGです。

【薬物療法】糖尿病に対する新しいお薬が毎年どんどん登場します→つい薬で血糖コントロールしたくなりますが、運動療法と食事療法が最も重要であることを忘れずに。

さらに大切なことは病院への定期的な受診です。受診しなくなったばっかりに多くの合併症を併発し苦労している患者さんがおられます。是非、定期受診を心がけてください。



天才画家・かばおくん

なお、今年の日本糖尿病協会の標語は「チーム医療で糖尿病透析予防」です。透析患者さんの原因疾患の第一位は糖尿病となりました。北九州市では腎臓の専門家を中心として、看護師、管理栄養士などとチームを組んで透析予防の活動を始めています。尿検査で蛋白が出たらすぐに病院にかかってください。気軽にご相談を！　病院は症状が出てから行く所ではなく、症状が出る前に行く所です。検診も忘れずに受けてください。

「先生質問してもいいですか」「どうぞ」
「①おしっこに糖が出ていないのに糖尿病といわれたんです。間違いですよね。
②脳にはブドウ糖が大事なんでしょ。制限したら頭が悪くならないでしょうか。
③最近話題の低インスリンダイエットって、本当に良いのでしょうか。」

→答えはうら面をご覧ください。

はっちぃくん

北九州市八幡医師会 広報委員会

食事療法

リフレイン

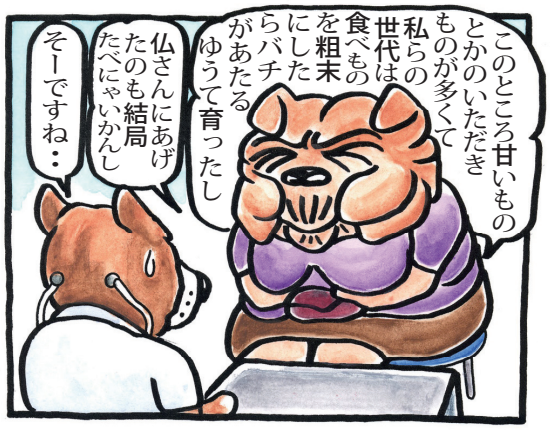
Q&A

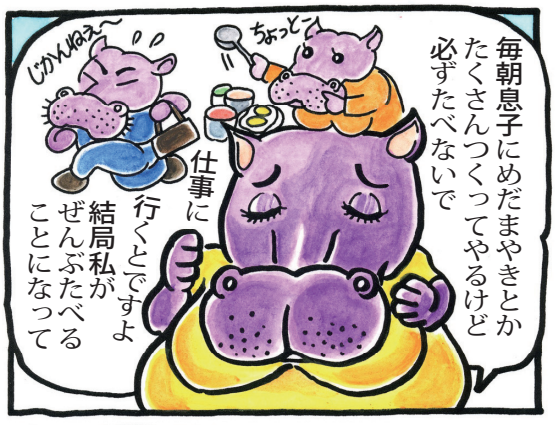
ご質問：（おもて面の左下のイラストをご覧下さい。）

お答え：① 一般に血糖値が160~170mg／dlを越えたときに腎臓から糖が漏れてきて文字通り糖尿となります。糖尿病の人は全体に血糖値が高くなりがちですが常に高いわけではなく、一日のうちでもかなり変動がありますので、軽症の人、あるいは血糖値が低めの時間帯に採取した尿などでは尿糖はでないことも多いのです。

② 脳細胞はインスリンがなくてもブドウ糖を取り込んで栄養にできます。血糖値で70mg／dl以上あれば十分で、余ったブドウ糖は悪さをするだけです。

③ 脂肪を燃焼させるにはブドウ糖が必要なので、ダイエット中においても蛋白質ばかりでなく炭水化物も必要量摂らなければなりません。日本糖尿病学会は低インスリンダイエット法などに対し、「極端な糖質制限は健康被害をもたらす危険がある」との見解を示しています。





題字・イラスト　末次 文祥