

糖尿病について

2018年10月3日（水） さくらクリニック 小澤邦顕

■糖尿病とはどういう病気？

①糖尿病の原因は、多様ですが、発症には遺伝因子と環境因子（肥満、運動不足など）がともに関与します。

（1型は単一遺伝子、多因子遺伝子。2型糖尿病の遺伝子のほとんどは未知です。）

②日本人の糖尿病患者の平均寿命は、男性8年、女性11年短縮します。

③近年生活習慣の欧米化により急増しています。（50年で35倍）

④糖尿病予備軍と呼ばれる境界型の段階から心血管疾患、認知症、がん等のリスクが高まります。

・糖尿病患者が冠動脈疾患（心筋梗塞）を起こすリスクは高く、直接死因となる糖尿病患者が増加しています。

・糖尿病は我が国のデータでは、大腸癌、肝臓癌、膵臓癌のリスク増加と関連しています。

⑤要介護の主要な原因である脳卒中、認知症、骨折・転倒、関節疾患のすべてに関与しています。

・高齢糖尿病患者の認知症のリスクは非糖尿病患者の2～4倍。

・糖尿病患者では骨質の低下による骨折リスクが増加する。

⑥発症予防、早期からの対応が重要です。

・早期には自覚症状は出ませんので、健康診断などで血糖値、HbA1cを検査し発見されることが多くなっています。

⑦特に糖尿病の遺伝がある方は、1回/年は血糖検査、HbA1c検査を受けましょう。

■糖尿病について

①糖尿病ではインスリンというホルモンが大切になります。

膵臓から分泌されるインスリンというホルモンが少なくなったり、インスリンは分泌されているが効果が弱くなると、血糖が高くなりやがて糖尿病が発症します。

②血糖値が著しく高くなると口渇、多飲、多尿、体重減少などが見られます。

③しかし、徐々に血糖値が高くなるような慢性の高血糖状態の時は、自覚症状が見られないので高血糖が長期間放置されることが多くなります。そのため自覚症状がない時に、高血糖になっていることを見つけるには血液検査が必要になります。

④血液検査は、健康診断などで行われている血糖検査、HbA1c検査を行います。

血糖値は、空腹時血糖（空腹時とは12時間以上食物を摂取していない状態）、随時血糖に分けて値を評価します。

空腹時血糖値は、110mg/dl未満、随時血糖140mg/dl未満を正常としています。

糖尿病では、空腹時血糖 126mg/dl 以上、随時血糖が 200mg/dl 以上になります。

空腹時血糖が 110～125mg/dl、随時血糖が 140～200mg/dl の時は糖尿病の疑いがあるかも知れません。

HbA1c（ヘモグロビンにブドウ糖が結合したヘモグロビンです。）とは、過去 1-2 か月の平均血糖値を反映し、糖尿病の診断に用いられるとともに、血糖コントロールの指標となります。正常は 4.6-6.2%ですが、糖尿病が見られない状態では 5.4%未満と考えていいでしょう。糖尿病では 6.5%以上になります。

⑤血糖値、HbA1c の値から、糖尿病と診断できないが疑われる時は、75 g 経口糖負荷試験を行い、糖尿病を診断します。

⑥糖尿病は、血糖値が高い状態が持続することにより、様々な合併症を引き起こす病気です。

慢性の高血糖状態（代謝異常）が長く続けば、糖尿病特有の合併症（網膜、腎、神経他）が出現し、進展すれば視力障害（失明）、腎不全、下肢の壊疽なることがあります。

⑦糖尿病は動脈硬化を促進し、心筋梗塞、脳卒中、下肢の末梢動脈の閉塞の原因となり、生命をも脅かします。