

今回は

## 糖尿病

のお話です。



今回は、「**糖尿病**」についてお伝えしていきます。

人の体に食べ物が入ると、主に胃で分解されて小腸で栄養素が吸収されます。

栄養素の一部は糖となります。

私たちの体内では、寝ている間、食事をしない時間等が続く間に、主に肝臓により糖が作られています。

糖は、脳をはじめ赤血球や腎臓の髄質の機能や、筋肉を正常に動かすために使われるなど、生命活動にとって大事な栄養素のひとつです。



糖は食べ物を摂っていないに関係なく、常に血液中を流れ、その血液と共に身体の全ての臓器や組織へ運ばれています。

細胞の中に取り込まれた糖は、通常「インスリン」という物質で分解され、血液中で一定の濃度に保たれています。

しかし、何等かの状態でこのインスリンが十分に働けなくなることがあります。

このような状態になると、

**インスリンが十分に働かない**⇒血液中

**を流れるブドウ糖という糖(血糖)が増え**

**てしまう**状態になることがあります。

これが糖尿病というわけです。

糖尿病は、進行すると血糖値が高くなり、例えば以下のような症状を引き起こすことがあります。

### 1)インスリン分泌低下:

膵臓の機能の低下により、十分なインスリンを作れなくなってしまう状態で、血液中に糖が沢山ある状態となります。

### 2)インスリン抵抗性:

インスリンは十分な量が作られているけれども、効果を発揮できない状態。運動不足や食べ過ぎが原因で肥満になると、インスリンが働きにくくなります。この場合も、血液中に糖があふれてしまいます。

糖尿病ではこの 2 つが影響して、血糖値が高くなるというわけです。

# 糖尿病の自覚症状

自覚症状は、相当高血糖にならないと出ないことが殆どです。高血糖における症状は、

- ① 喉が渇く、水をよく飲む
- ② 尿の回数が増える
- ③ 体重が減る
- ④ 疲れやすくなる

等があります。

厄介なのは、特に自覚症状が無く、徐々に症状が進行し、気が付いた時には症状が悪化しているということです。

そして糖尿病にはその成り立ちにより、「Ⅰ型」、「Ⅱ型」、「その他の特定の機序、疾患によるもの」、「妊娠糖尿病」と分類されています。

は必要不可欠です。

糖尿病そのものが恐ろしいというより、糖尿病の「合併症」が怖いとされています。なぜ怖いかというと、



「いのち」に関わるからです。

「インスリンの作用が十分でないため、ブドウ糖が有効に使われずに血糖値が普段より高くなっている状態」である糖尿病について、次回は予防方法をお伝えしたいと思います。

1型糖尿病		2型糖尿病	
若年に多い (ただし何歳でも発症する)	発症年齢	中高年に多い	
急激に症状が現れて、糖尿病になることが多い	症状	症状が現れないこともあり、気が付かないうちに進行する	
やせ型の方が多い	体型	肥満の方が多いが、やせ型の方もいる	
膵臓でインスリンを作るβ細胞という細胞が壊れてしまうため、インスリンが膵臓からほとんど出なくなり、血糖値が高くなる	原因	生活習慣や遺伝的な影響により、インスリンが出にくくなったり、インスリンが効きにくくなったりして血糖値が高くなる	
インスリンの注射	治療	食事療法・運動療法、飲み薬、場合によってはインスリンなどの注射を使う	

その中でも特に多いのが、Ⅱ型糖尿病です。この表にあるように、好ましくない生活習慣により、過剰摂取された状態を示します。

このため、

- 1) 適切な量と内容
- 2) 適度な運動(通勤以外で体を動かす習慣)

次回は

## 糖尿病②

についてお話しします。

