

南東北グループ 医療法人財団 健貢会

総合東京病院通信

2019.9

Vol. 83

〒165-8906 東京都中野区江古田3-15-2

TEL. 03-3387-5421(代)

南東北グループ 医療法人財団 健貢会

総合東京病院通信 Vol.83

●編集・発行／総合東京病院

特集

糖尿病とそのリスクについて



糖尿病・代謝内科
坂本 健太郎

厚生労働省は2016年に糖尿病が強く疑われる患者が1000万人を突破したと発表しました。今後も高齢化が進み、糖尿病患者は増加すると思われます。今回は糖尿病の大部分を占める2型糖尿病とはどのような病気とそのリスクとは何か？をお話ししたいと思います。

■糖尿病ってどんな病気？

ブドウ糖は人間が生きていくために必要なエネルギー源で、食べたものから栄養素の一部が糖になって血液によって全身に送り届けられています。糖尿病は血液中にこのブドウ糖（血糖）

が増える病気です。血糖が高い状態していると、気づかぬうちに血管を傷つけてしまい、さまざまな病気を引き起こします。例えば目が見えなくなったり、心臓病になったり、足を切断しなくてはいけなくなったりします。

■インスリンの働きと糖尿病の関係

糖尿病はなぜ血糖が高くなるのでしょうか？それはインスリンが十分働いていないためです。インスリンはすい臓から出るホルモンで、血糖値を一定におさえる働きをしてくれています。

食事をすると血液の中にブドウ糖が増えます。すい臓から出るインスリンによってブドウ糖を体内に取り入れ、エネルギーとして使えるようになります。言い換えると、インスリンが血液中に増えないように血糖値を一定に抑えてくれているのです。糖尿病患者さ



PET-CT装置

PET-CTがんドック予約受付中

「PET-CTがんドック」 ※総合東京病院の来院申込者

通常料金 108,000円 ➡ 優待料金 86,400円(税込)

※「脳検査」を追加の場合は、108,000円(税込)になります。

詳しくは、予防医学課へ

☎03-3387-5462

受付時間／月～土(日・祝除く)
AM 9:00 ~ PM 5:00

特集 糖尿病とそのリスクについて

んの場合、インスリンの量が少なかったり、効果が減少して体内に取り込むことができなくなり、血液中の糖が増えてしまうのです。

■糖尿病のリスクとは？

血糖値が高い状態が続くと、すい臓が疲れてしまいインスリンを分泌する量が低下してしまったり、肝臓や筋肉などの組織がインスリンの働きに対して鈍感になり、インスリンが効きにくくなってしまいます。このような要因は以下のようなものです。

- 40歳以上の人
- 肥満
- 運動不足
- 家族に糖尿病患者がいる

糖尿病発症時のBMI（体格指数）は平均25強で、小太り程度で糖尿病になりやすいとされています。20歳の時の体重と比較して10キロ以上増えている場合は、糖尿病になるリスクが非常に高いと言われています。

BMIの算出方法

体重（kg）÷身長（m）の2乗

（例）身長が170cmで体重が75kgの場合、
 $75 \div 1.70^2 = 25.95$

糖尿病の初期では自覚症状が全くないことが多く、症状はゆっくりと少しずつ現れます。

- 疲労感
- 手足の感覚が低下する
- 頻尿
- 目がかすむ
- 切り傷が治りにくい
- 空腹感やのどの乾きがひどい

■糖尿病になってしまったら

糖尿病治療は高血糖によって引き起こされる病気を予防したり、悪化するのを防ぐことを目的としています。治療によって、血糖値が正常な値になるように、またインスリンが正常に作用するように改善を促します。治療の基本は食事・運動・薬物療法の3つです。食事療法と運動療法で血糖値を正常化できないときには内服薬や注射による治療を行います。

当院では糖尿病に関する知識の習得や生活習慣を改善するために教育入院を実施しています。心当たりがある方はまず外来を受診してください。

