



けんこう学校

“なるほど!”から
“やってみよう!”へ



令和5年度も引き続き「けんこう学校」を開校し、共済だより、ホームページ、セミナーを通じて山陽小野田市民病院の先生方に健康づくりのご指導をいただきます。

そして、今年度もご自宅や職場で健康づくりに積極的に取り組んでいただく生徒(モニター)を募集しますので、ぜひご応募ください!



生徒募集 ▶ 定員500名

特
典

- あなたや家族の健康
- 生徒(参加者)全員に図書カード1,000円分
- 抽選で防長苑ふくさし・ふくちりセットプレゼント

募集要項は
こちら



7時限目は、生活習慣病のひとつ、糖尿病について、矢賀先生から解説いただきます。「備えあれば患いなし」、リスクを知ってできることから始めてみませんか。

食事や運動の
記事はこちら



糖尿病を知って早期受診と早めの生活改善! /

はじめに

糖尿病は、膵臓から分泌されるインスリンというホルモンの作用不足により、慢性の高血糖を主徴とする代謝異常をきたす病気です。腸で吸収されたブドウ糖(血糖)は、血流を介して全身の細胞に取り込まれ、エネルギー源として利用されますが、その際インスリンは重要な働きをします。インスリン作用が低下すると、ブドウ糖がうまく利用されず血中にあふれることになります。高血糖が長期間持続すれば、さまざまな特有の合併症を併発します。

現在日本には、約1,000万人の糖尿病患者、ほぼ同数の予備軍がいるとされています。

4タイプに分類

糖尿病は、その成因により(1)1型糖尿病、(2)2型糖尿病、(3)その他特定の機序や疾患によるもの、(4)妊娠糖尿病の4つのタイプに分類されています。

1型糖尿病は、インスリン分泌細胞が破壊され、インスリン量が少なくなった状態です。小児で急激に発症するのが典型的ですが、それ以外にも、緩徐に進行するタイプが存在することがわかってきました。治療はインスリン注射が基本になります。

2型糖尿病は、何らかの遺伝的素因(体質)の人に、過食や運動不足などの生活習慣が重なり発症するタイプの糖尿病であり、我が国の糖尿病の大半を占めます。多くは40歳を過ぎてから発症しますが、最近は小児の患者が増加しています。食事療法や運動療法など生活習慣の是正が治療の基本で、それでも血糖が低

下しなければ、内服薬(経口血糖降下薬)やインスリンなどの注射療法が行われます。

その他特定の機序や疾患による糖尿病は、特定の遺伝子異常、膵臓がんや肝臓がん、ステロイド薬など他に明らかな原因があるものを指します。

妊娠糖尿病は、妊娠により高血糖となったが、まだ糖尿病のレベルに至っていない状態をいいます。出産後元に戻ることが多いですが、後に2型糖尿病を発症する人が少なくありません。妊娠中の高血糖は母子共に影響を及ぼしますので、厳格に血糖をコントロールしなければなりません。

血液検査で診断

糖尿病の診断には、血糖値とHbA1c(ヘモグロビンエーワンシー)を用います。HbA1cは、過去1~2か月間の血糖値の平均を反映する検査であり、採血直前の食事や運動に左右されません。血糖値は、早朝空腹時、食事に関係ない時間帯に採血した血糖値(随時血糖)、あるいは75g経口ブドウ糖負荷試験ごとに基準が設けられています。厳密な診断の手順は、少し複雑で詳細は省きますが、大まかに言えば、早朝空腹時血糖値で126mg/dL以上、随時血糖で200mg/dL以上、75g経口ブドウ糖負荷試験の2時間値が200mg/dL以上が糖尿病型と判定されます。これにHbA1c6.5%以上が加わると糖尿病と診断されます。正常血糖は早朝空腹時110mg/dL未満で、糖負荷試験の2時間値が140mg/dL未満です。

○ 早期治療で合併症防止

高血糖状態が長年持続すると、さまざま合併症を併発します(慢性合併症)。慢性合併症は、主として血管障害による臓器の機能低下です。糖尿病患者さんは、高血圧や脂質異常症を併せ持っていることも多く、これらが重なると合併症の進行を助長します。

三大合併症として有名な糖尿病網膜症、糖尿病神経障害、糖尿病性腎症は、血管の中でも細小血管が障害されて起こるとされています。網膜症が進行すると視力障害をきたし、時には失明に至ります。腎症は進行すれば慢性腎不全となり、透析療法が必要になることがあります。また、神経障害は、四肢の痛みや痺れ感などの末梢神経障害だけでなく、自律神経にも及びます。細小血管障害に対して、より太い血管が障害される動脈硬化性疾患として、心筋梗塞や狭心症などの冠動脈疾患や脳梗塞、末梢動脈疾患が挙げられます。

慢性合併症に対し、インスリン作用不足が高度になって起こる急性合併症もあります。糖尿病性ケトアシドーシスや高浸透圧高血糖状態、各種感染症です。いずれも、入院してできるだけ早期に治療を開始する必要があります。

糖尿病では、急性・慢性合併症以外にも、いろいろ併存しやすい病気があります。骨折、手根管症候群、歯周病、認知症、がんなどです。糖尿病は、全身の臓器にも影響を与えていると言っても過言ではありません。

○ 治療(管理)で普段通りの生活

糖尿病の治療の目標は、血糖をできるだけ正常に近づけ合併症の進展を防ぐことです。血糖の他にも、血圧、脂質、体重の管理も重要です。これらをきちんと管理すれば、合併症の進展を抑制できることは証明されています。目標は、年齢、合併症の程度、薬物療法による低血糖の危険性などにより異なりますが、一般的にはHbA1c7.0%未満、血圧130/80mmHg未満、LDLコレステロール120mg/dL未満、中性脂肪150mg/dL未満です。

最近多くの内服薬やインスリン製剤の開発が進み、また、GLP-1受容体作動薬というインスリンとは作用機序の異なる注射薬も、2型糖尿病で使用できるようになりました。薬物療法の幅は広がりましたが、食事・運動療法が治療の基本であることは変わりません。また、禁煙、アルコールの過剰摂取を避けることも重要です。



山陽小野田市病院事業管理者
矢賀 健 先生

昭和27年6月8日生まれ
昭和53年3月 山口大学医学部卒業
平成9年3月 山口労災病院内科部長
平成14年7月 山口労災病院副院長を経て平成30年4月から現職
専門分野:糖尿病学、内分泌学

糖尿病の治療法

食事療法

糖尿病のタイプを問わず、食事療法は必須です。食事療法で重要なことは、その人に見合った適正な摂取エネルギー量にすることと栄養のバランスに気をつけることです。エネルギー量は、年齢、身長、生活活動量、肥満の有無などにより一人一人異なりますので、医師や栄養士と相談しながら決めます。太っている人は目標体重を決めてそれに近づけるよう調整します。

また、高齢者では、サルコペニアの危険性を考慮し、エネルギー量を減らし過ぎないように注意しなければなりません。

栄養のバランスについては、食品交換表を参考にしながら、食品を選択します。糖質に偏らないこと、野菜を十分とること、脂肪や塩分摂取が過剰にならないことがポイントです。食事の内容と同時に食べ方も重要です。朝食は欠かさず、食事時間は規則正しい時間に、ゆっくり噛んで食べること、野菜やタンパク質を糖質よりも先に食べるといったことが重要です。

最近注目されていることの一つに、腸内細菌があります。糖尿病では、腸内細菌の種類が正常人と異なっており、それがインスリンの作用不足に関与しています。食事療法により、腸内細菌の種類が変わり、インスリン作用の改善が期待できます。

運動療法

運動も、糖尿病の治療には極めて重要です。運動には、歩行、ジョギング、自転車などの息を弾ませながら行う有酸素運動と、ストレッチなどの筋肉運動があります。糖尿病では、これらを組み合わせて行うのが良いとされています。運動をすると、血中のブドウ糖が消費され血糖が低下しますが、それ以外に、長期的にみてインスリンの作用が改善することが期待できます。この改善効果は、週3回以上の運動で持続すると言われています。

運動は、食前よりも食後に行うのが望ましいです。以前は、歩

行でも20分以上持続しなければ効果が少ないと言われていましたが、最近では細切れでもそれなりの効果はあるとされています。また、仕事や家事など日常生活において体を動かすことも効果があると考えられます。

運動能力は個人差が大きく、また糖尿病患者では、合併症などにより制約をうける場合がありますので、どの程度の運動を行うかは、必ず医師と相談しながら行います。また、薬物療法を受けている人では、低血糖の注意が必要です。

薬物療法

1型糖尿病では、インスリン分泌が低下しているため、インスリン治療が基本となります。一部使用可能な経口血糖降下薬はありますが、通常はインスリンと併用で使用します。インスリン製剤には多くの製剤がありますが、作用時間の異なるものを1日3~4回注射する頻回注射、インスリンポンプを用いた持続皮下注入療法など、インスリン強化療法を行うことが多いです。

2型糖尿病では、食事・運動療法を行っても良好なコントロールが得られない場合、経口血糖降下薬を使用します。作用機序により9つのグループに分類されており、患者さんの病態に合っていると思われるものを使用します。通常1日1~3回の服用ですが、中には週1回ですむ製剤もあります。経口血糖降下薬でうまくいかない場合は、GLP-1受容体作動薬やインスリンを注射します。GLP-1受容体作動薬にも週に1回製剤があります。

インスリン注射の仕方でも人によって異なり、1日1回で済む人もいますし、インスリン強化療法を必要とする人もいます。

現在の医学の力では、糖尿病を治すことはできません。しかし、きちんと治療すれば、正常の人と変わらない人生を送ることができます。