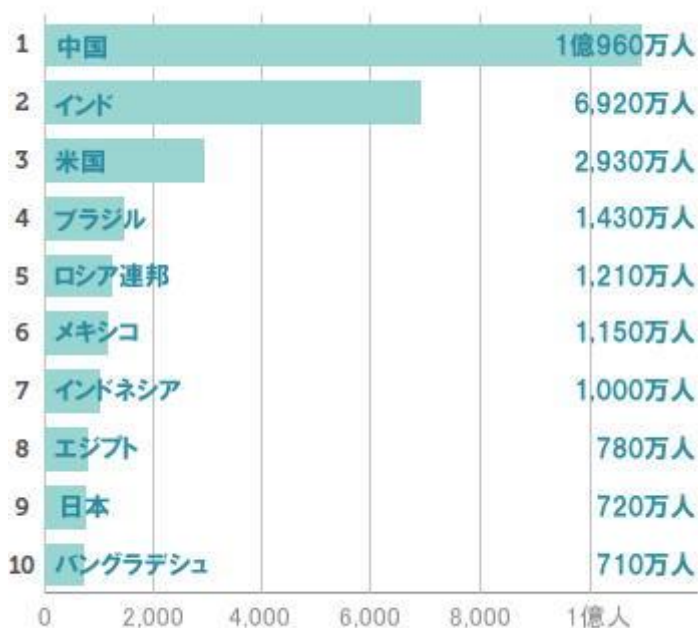




## 糖尿病

2015年の国際糖尿病連合（IDF）の報告では世界の糖尿病人口は爆発的に増加しており 4億1500万人と、成人の11人に1人が糖尿病に罹患しているとされています。日本も糖尿病患者数は著しく増加しており720万人と世界9位で、16人に1人が糖尿病となっています。

2015年の糖尿病人口 トップ10カ国(20-79歳)



出典:IDF Diabetes Atlas 2015(国際糖尿病連合)

## 診断

このように生活習慣の変化により急激に増え続ける糖尿病ですが、どんな症状があってもどんな検査値が出たら糖尿病なのでしょうか？尿に糖がでてから糖尿病ではありません。血液と症状で診断します。10時間以上の絶食（空腹時）のうえ採血し血糖が126mg/dl以上であるか、または食後（随時）血糖200mg/dl以上のいずれか2回認められれば確定します。またHbA1cが6.5%以上の場合、先ほどの血糖値は1回で確定します。また、高血糖症状がある、あるいは眼底検査で糖尿病性網膜症が診断されている場合も先述した血糖

値が一度でも認められれば糖尿病と診断とされます。

## 高血糖症状

糖尿病の自覚症状はどのようなものなのでしょうか？初期は自覚症状に乏しいため気が付きません。進行すると常に血糖がたかくなり、高血糖症状と呼ばれる口渇、多飲、体重減少が出現します。これは非常に大切で放置すると生命にかかわる可能性もあります。

一般的に血糖は 160mg/dl 以上で尿に出てきます。腎臓は糖を尿へ流して高血糖から身を守る安全弁の役割をしています。しかし、このとき浸透圧のため水分も糖と同時に強制的に出ていきますので尿が増えます。そのため特に夜中に気づきやすいのですが、排尿が頻回となります。そして体内からは水分が逃げますので脱水となり喉が非常に乾き飲水が増えます。また栄養分の糖が尿へ出ていくため、痩せてきます。さらに、この時期には血糖を下げるホルモンであるインスリンが膵臓の疲労から徐々に減っていくことから悪循環により血糖は急激に上昇します。

## 糖尿病の合併症

では高血糖症状がでない程度の糖尿病でも問題はあるのでしょうか？もちろん答えは YES です。それは全身の動脈が狭くなっていくことです。これは顕微鏡レベルの細い動脈（腎臓→透析、網膜→失明、神経→下肢切断。糖尿病に特徴的で三大合併症といわれます。）から太めの動脈（脳→脳梗塞、冠動脈→心筋梗塞、下肢動脈→下肢切断など。つまり動脈硬化です。）のすべての動脈におこります。もう一つは感染症をおこしやすくなります。

## 治療

ではそうならないために治療はどうするのか？糖尿病の診断がついたからすぐ血糖降下剤というわけではありません。まず糖尿病の合併症の検査を行い、食事（糖質制限）と運動（歩行やストレッチなど筋肉伸展運動）を行います。どこから治療すると決まっていますが、三大合併症を進展させないための目標値である HbA1c が 7%を超えたあたりから内服治療することが一般的です。検診で指摘され自覚症状のない場合、内服で開始することが多いですが、高血糖症状で受診となった場合、かなり進行していてインスリン注射から開始せざるをえないことも少なくありません。

以上、成人で発症する 2 型糖尿病の概要について述べさせていただきました。当院では血糖値と HbA1c は採血して 10 分程度で結果が得られますので、ご心配のかたはお気軽に受診ください。

文責 西川 健一郎