

お話しは高脂血症についてお話しいたしました。今回は糖尿病についてお話ししましょう。

糖尿病は皆様ご存じの様に、血糖が高くなりお水に糖が漏れ出る病気です。この際、血糖の正常値やどのくらいで糖尿病となるかはあえて記載いたしません。ただし、血糖の一ヶ月の推移を示すグルコヘモグロビンA_{1c}がある程度のコントロールをとっているか否かが重要です。ここでコントロールが如何に重要かと言うことをお話しする前に、糖尿病の全体像についてお話ししたいと思います。

糖尿病の概要
糖尿病は初期のうちには自覚できる症状は表さないのは高脂血症と同様です。高脂血症と同じように自覚症状が出たときにはかなり進んでいると解釈されても過言ではないでしょう。糖尿尿は血管病変であるとお話しするお皆さんはどう思われますか？血管に対する糖毒性で血管が損傷を受けるために血管が障害されることで様々な合併症を起してしまします。糖尿病の三大合併症と呼ばれるもの

に、A、網膜症、B、腎機能障害、C、神経障害があります。Aで視力障害が進行し最終的には失明したり、Bでは腎臓の糸球体というところが主に障害をうけ体内からお水として濾過できなくなり人工透析が必要となったりする工があります。Cは痺れや温度覚・痛覚などの障害をきたし、やけどをおこしやすくなったりします。その他、動脈硬化や高脂血症・高血圧などが身近な物として知られています。放置しておけば、いずれもが

日常生活と疾患 (Part 2)

佐藤医院 医師 佐藤 公一

若松区鴨生田2-1-9-12

生命にかかわる事象をひきおこしてしまふ可能性がありまますので、糖尿病は早期発見・早期治療をしなければならぬ疾患と言えるでしょう。

糖尿病の自覚症状
よく知られているところで、口喝・多飲・多尿があります。ただ、だんだん進行してくれば前述したような合併症が現れてきます。また合併症がまだ現れていなくても高血糖のために意識障害などが現れます。

糖尿病の治療と日常生活
糖尿病も高脂血症と同様に食事と運動療法がもっとも重要になってきます。高血糖が持続することにより、インスリンの分泌が盛んになります。高い濃度のインスリンのために、インスリン感受性の低下とインスリンそのものに対する抵抗性が体の中で生まれていくことになります。抵抗性とインスリンそのものの効きが鈍くなるためにますますインスリンはたくさん分泌しよっていくと降糖剤が徐々に使われていくこととなります。このようにコントロール次第で悪循環に陥ってしまうことも多々あります。

少を認める事はあっても体の脂肪細胞は減少せずにかえってインスリン抵抗性がますますと知れていますので食事療法についても医師の指導を印される事が大切でしょう。

B 運動療法
適度の運動が糖尿病を改善させることはなんと紀元前六百年のインドでも既に報告されています。しかしながら空学的解析が行なわれ始めたのは今世紀に入ってからです。具体的には1、全身の持久力をつける散歩・ジョギングなどを一回につき、30分/週に4回以上、2、筋力・筋持久力をつけるエクササイズ・ダンベルなどの体操を脈拍をみながら行なう方法の二つがあります。ただ、2、については高血圧や心臓病のかたは悪影響を及ぼす場合もありますので医師に充分相談されてください。

C 薬物療法
高脂血症同様に日常生活と密接な関わりをもつ疾患は血液検査の数値のみを良くしたとしても根本的な解決にはくたない様な気がいたします。そういうった観点からほとんどの所謂生活習慣病においても食事・運動療法で効果が期待できない場合に以下ものが薬物療法と理解されて下

さい。薬物としては、A、インスリンを降糖からほとんど分泌させて血糖をさげるもの、I、腸管からの糖の吸収を抑えることにより血糖を下げようと言う物、ウ、インスリン抵抗性を改善させることにより血糖を下げるもの、エ、そして皆様おなじみのインスリン注射があります。

展望
早期発見・早期治療が大切です。会社の検診などで、糖尿病気味だ。とか一血圧が少し高い。とか一コレステロールが高い。とか言われたことがある方もいらっしゃると思いませんか？病気になる前に自分自身で気をつけられるようにする為に検診を活用して欲しいというふうな。そして、検診でなにかを指摘されたらどこかの医療機関の罪をあげて下さい。日常生活に密接に関係している疾患の治療には嗜好品に代表されるもの制限などという事も出てくるかと思えますが、「あそここの医者はどうなんだろう？ちょっと見えてきてやるか！一血の気持ちはいいじゃないですか。とにかく気楽に医者見物をされて下さい。」