

# <センター通信 10月号>



中津川市地域総合医療センター  
川上診療所長 医師 小澤 匠平

私が川上診療所に勤めて早一年が経ちました。  
毎週水曜日のみの週1回の診療になりますが、皆さんにお役に立てて  
いれはうれしい限りです。

さて、暑さも少しずつ和らいできた今日この頃、食欲の秋というくらいで  
美味しい食材も増え食欲も増してくる季節になりました。  
中津川には美味しいごはん、おやつがたくさんありますね。  
皆さん、ついつい食べ過ぎてしまっていないですか？



## 今回は糖尿病についてお話しします。

糖尿病のタイプには2つの型があり、若年で発症することが多い1型糖尿病と成人で発症することが  
多い2型糖尿病です。日本では全糖尿病の約95%が2型糖尿病といわれており  
今回は2型糖尿病について話します。

2020年3月に厚生労働省から「令和元年国民健康・栄養調査結果」の報告書が発表されました。  
それによると2018年時点では推定で糖尿病が強く疑われる人(すでに診断され治療を受けている人を含  
む)は1,112万人、可能性を否定できない人は1,324万人いることが分かりました。合わせて糖尿病リスク  
者は2,436万人にも及ぶとされています。

糖尿病が急速に増えてきたのは、戦後の60年余りのことです。  
この間に摂取カロリーはそれほど増えていませんが、生活習慣の変化で脂肪の摂取割合が大きくなり、  
身体活動量が減ったことが大きな要因ではないかと考えられています。

## そもそも糖尿病とは？

長い間にわたって、高血糖(血液中のブドウ糖の濃度が高い状態)が続く病気です。

では、なぜ高血糖になるのでしょうか？

血糖値のコントロールに最も重要な役割を果たすホルモンをインスリンといい、膵臓から分泌されていま  
す。このインスリンはブドウ糖を細胞に取り込む働きをしています。

しかし、インスリンの働きが悪くなったりすると、ブドウ糖が細胞に取り込まれにくくなります。その結果ブド  
ウ糖が血液中にたまり、血糖値が高くなります。

## なぜ血糖値が高いと悪いのか？

血管内にブドウ糖が過剰に増えると血液は砂糖水のようにドロドロになります。ドロドロの血液が血管内を狭くして流れにくくしたり、血管の壁に張り付いて傷つけたりして血管をボロボロにしていけます。

特に神経や血管が集中する臓器は影響を受けやすく糖尿病には3大合併症という有名な合併症があります。

語呂合わせで「しめじ」という覚え方があります。「神経・眼・腎臓」のことです。



糖尿病と合併症は密接な関係があり、治療をおろそかにすると誰にでも起こる可能性があります。

これらの合併症を予防するためには食事・運動療法を基本とした生活習慣を改善することが血糖値のコントロールで重要になってきます。

生活習慣を改善しても

血糖値のコントロールが目標に達しない場合、薬剤治療を行っていきます。

薬を飲み始めたからと言って好き勝手に何でも食べてもいいと勘違いされる方もいらっしゃいますが、決してそういうわけではありません。

あくまで食事・運動療法などの生活習慣の改善が前提になります。

長年にわたる生活習慣をいきなり変えることは中々難しいかとは思いますが、この記事を読んで少しでも取り組んでいただけたら幸いです。



ご不明な点があれば、気軽に診療所に来ていただき、ご相談ください。

