

糖尿病とは 「基礎編」

監修 後藤 由夫 先生（東北大学名誉教授）

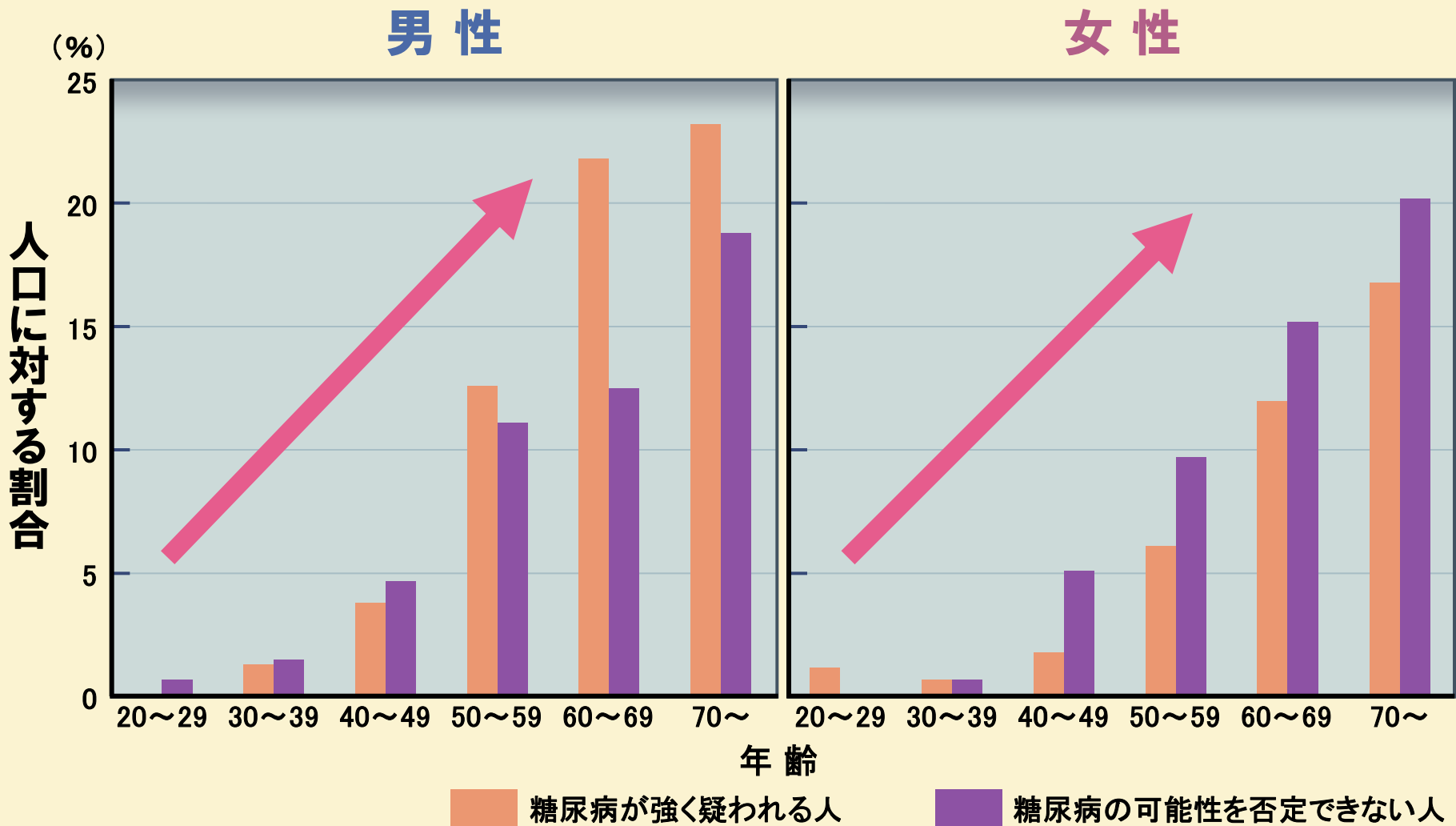
No.1

今日のポイント

- 1. 糖尿病人口は予備群を含めると 2,000万人**
- 2. 糖尿病は血糖値が高くなる病気
ただし自覚症状がほとんどありません**
- 3. 血糖値が高い状態を「高血糖」といいます**
- 4. インスリンの作用が弱くなったために高血糖になったのですが、高血糖は必ず改善できます**
- 5. 血糖コントロールの方法として
食事療法と運動療法、そして薬物療法があります**

1. 糖尿病人口は予備群を含めると 2,000万人

糖尿病が強く疑われる人は1,000万人、糖尿病の可能性を否定できない人も1,000万人



1. 糖尿病人口は予備群を含めると 2,000万人

なぜ、糖尿病の患者数が増えているのでしょうか？

それは「人口が高齢化」し「生活習慣が変化」したから
生活習慣の変化とは、例えば・・・

食べ過ぎ

とくに動物性
脂肪のとり過ぎ



飲み過ぎ



運動不足



ストレス



など

体質的に糖尿病になりやすい人ほど、このような生活習慣の影響が強く現れ、血糖値がより高くなります

2. 糖尿病は血糖値が高くなる病気 ただし自覚症状がほとんどありません

糖が尿に出るから糖尿病？

- 尿糖が陰性でも糖尿病のことがある
- 治療によって尿糖が陰性になっても、糖尿病そのものが治ったわけではない

糖尿病は血糖値が高くなる病気

血糖値が高くなると、喉が渴いたり、尿の量が増えたり、体がだるくなったりします

しかし、このような症状が現れるのは血糖値がかなり高くなってからです

つまり・・・

糖尿病は多くの場合、**自覚症状がない病気!**



3. 血糖値が高い状態を「高血糖」といいます

自覚症状がないのに、どうして治療が必要なのでしょう？
それは・・・血糖値が高い状態「高血糖」をそのままにしていると
多くの「合併症」が起きてくるから

高血糖によって引き起こされる三つの病気「三大合併症」

網膜症



腎症



神経障害



そのほかにも、次のような病気も起こりやすくなる

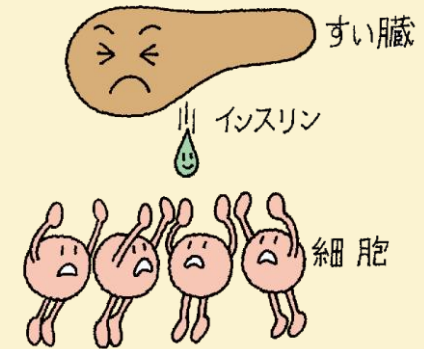
足の壊疽、動脈硬化、動脈硬化による狭心症、心筋梗塞、脳卒中
膀胱炎や虫歯、歯周病などの感染症、皮膚のできもの

4. インスリンの作用が弱くなったために高血糖になったのですが、高血糖は必ず改善できます

高血糖の二大原因

(1) インスリンの分泌量が少なくなっている

- 薬でインスリンを補うことができる
- また、食事療法を守れば、インスリン分泌量の減少をある程度カバーできる



(2) インスリンに対する体の感受性が低下している

- 運動療法によって、インスリン感受性を高められる
- インスリン感受性を高める薬もある



つまり…

「高血糖を是正する方法はいろいろある」ということ

糖尿病の治療は

「高血糖を是正し続ける = **血糖コントロール**を続ける」ことで

合併症を防ぐのが狙い

5. 血糖コントロールの方法として 食事療法と運動療法、そして薬物療法があります

糖尿病の治療目的は、合併症を防ぐこと

糖尿病の治療方法は、血糖値をコントロールすること

血糖値をコントロールする方法は・・・

食事療法



運動療法



薬物療法

(経口血糖降下薬、インスリンなど)



糖尿病の検査と治療の目標

糖尿病の検査 〔日本糖尿病学会：糖尿病診断基準検討委員会報告，2010より引用〕

血糖値

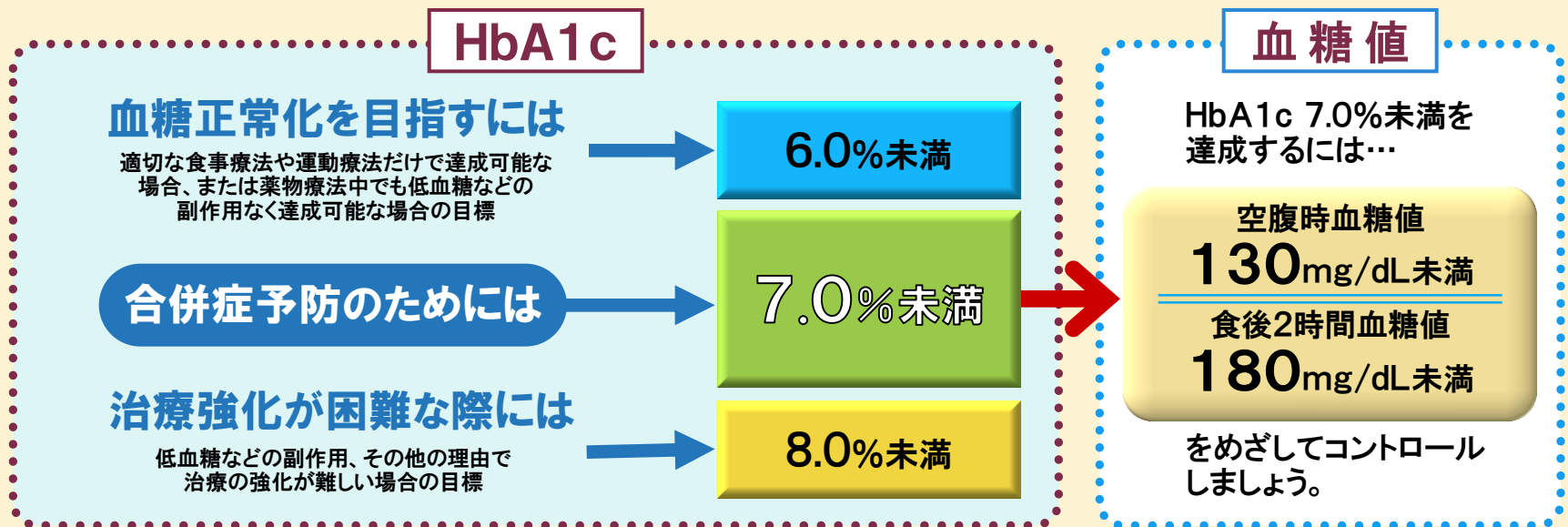
基準値は… **食事の前**
食事の2時間後

110mg/dL未満
140mg/dL未満

HbA1c

基準値は… **4.6～6.2%**

血糖コントロールの目標



日本糖尿病学会「科学的根拠に基づく糖尿病診療ガイドライン2013」より引用改編

今日のまとめ

- 1.** 糖尿病人口は予備群を含めると 2,000万人
糖尿病は今や、ごくありふれた病気です
- 2.** 糖尿病は血糖値が高くなる病気。ただし自覚症状がほとんどありません
だから通院を欠かさないでいただきたいのです
- 3.** 血糖値が高い状態を「高血糖」といいます
放置していると、さまざまな合併症が起きてきます
- 4.** インスリンの作用が弱くなったために高血糖になったのですが、高血糖は必ず改善できます
「血糖コントロール」によって合併症を起きにくくすることが可能です
- 5.** 血糖コントロールの方法として、食事療法と運動療法、そして薬物療法があります
いずれも患者さん自身の自己管理が大切です

クイズで確認!! 今日のまとめ

第1問

日本の糖尿病人口、予備群を含めると何人？

ア. 1,000万人

正解 → イ. 2,000万人

クイズで確認!! 今日のまとめ

第2問

糖尿病の症状の説明として、より正しいのはどちら？

ア. 糖尿病になると、^{のど}喉が渴いたりトイレが近くなったり、体がだるくなったりして、発病に気付く

正解 →

イ. 糖尿病は無症状のことが多いので、発病に気付きにくい

クイズで確認!! 今日のまとめ

第3問

高血糖を放っておくと、どうなる？

ア. とくに問題ない

正解

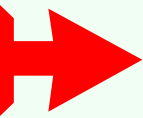
イ. 合併症が起きてしまう

クイズで確認!! 今日のまとめ

第4問

高血糖は改善できる？ できない？

正解



ア. 治療すれば、改善できる

イ. 今の医学では改善できない

クイズで確認!! 今日のまとめ

第5問

HbA1cって何？

正解 →

- ア. 過去1～2カ月間の血糖コントロール状態を反映する検査値
- イ. 合併症になりやすさを表す指標

糖尿病セミナーNo.1

糖尿病とは

おわり