

<阿木診療所通信 No. 7>

阿木診療所/中津川市地域総合医療センター 高橋春光

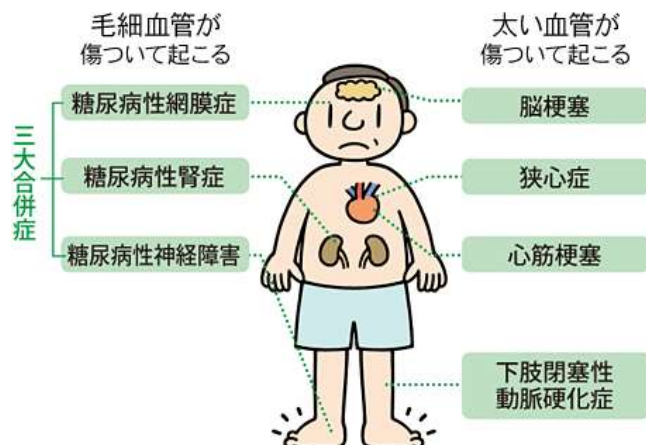
暖かかった秋も一変し、冷え込みも強まり、冬の到来を感じるようになりました。今回は皆さんもご存じの糖尿病についてお話したいと思います。

<糖尿病とは>

糖尿病とは、「インスリンというホルモンの作用不足によって、高血糖が持続する代謝の病気」です。多くの2型糖尿病は、インスリン分泌低下やインスリン抵抗性を来たす素因を含む複数の**遺伝因子**に、過食、運動不足、肥満、ストレスなどの**環境因子**および**加齢**が加わり発症します。予備軍を含む糖尿病患者数はこの10年間で1.6倍の2210万人となり、日本人の4.7人に1人が該当します(2007 現在)。血液検査で診断することができます。

<症状>

基本的に症状は乏しいですが、中等度以上の高血糖が持続すると口渇、多飲、多尿、体重減少、易疲労感を、急激な著しい高血糖で昏睡を来たすことがあります。慢性的な高血糖が続くと、神経、眼、腎臓の**糖尿病三大合併症**、脳梗塞、狭心症、心筋梗塞などの全身の**動脈硬化症**を来します。



<治療と予防>

治療は適正な食事と運動療法が基本です。必要ならば薬物療法を継続的に行います。その方の年齢と合併症に応じた治療目標を設定し、血糖、体重、血圧、脂質を良好にコントロールすることで、糖尿病三大合併症および動脈硬化症の発症、進展を阻止し、健康な人と変わらない日常生活の維持、寿命の確保を目指します。

糖尿病予備軍、メタボリックシンドロームに該当する方は、治療により糖尿病への進行を予防することが期待できます。

健診などで糖尿病予備軍、メタボリックシンドロームを指摘された方、何かわからないことや心配なことがある方は、気軽に阿木診療所まで相談に来て下さい。