

ごぞんじですか?糖尿病の

血糖値ってなに?インスリンってなに?

糖尿病と聞くと、血糖値やインスリンという言葉が思い浮かびますね。このふたつが糖尿病を知るポイントになりそうです。さて、いったいどんな働きをしているのでしょうか。

インスリンはブドウ糖の交通整理役

人がごはんを食べると、ごはんは体内にある様々な酵素の働きで、ブドウ糖になり血液中に吸収されます。

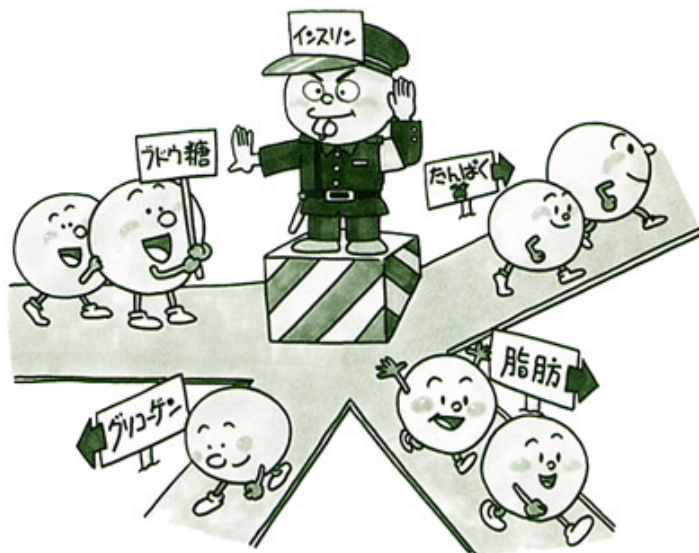
そして血液中の糖分(血糖)が増えると、すい臓から「インスリン」というホルモンが分泌されます。

インスリンはブドウ糖が体内の臓器や組織(筋肉、心臓、肝臓、脂肪や神経組織など)で利用されやすいようにする交通整理役なのです。

糖尿病は「インスリン作用の不足によって慢性的な高血糖の状態が続き、いろいろな代謝異常も生じて、特有の合併症を伴い、動脈硬化を強く進める病気」といえます。

高血糖値で起こる合併症がコワイ!!

交通整理役のインスリンが不足したり、働きが悪くなったりすると、ブドウ糖が利用されにくくなり、血糖値が高くなります。そうすると、高脂血症、高血圧も促進し、血液が固まりやすくなるなど、いろいろと悪い影響を及ぼしますから、あなどれません。



糖尿病のタイプは?

◆糖尿病の分類と特徴

インスリンの働き不足によって、起こる糖尿病。

でも、中にはインスリンの働きが直接の原因でないものもあるのです。

1 型 糖 尿 病	インスリンの不足が主な原因で発症するタイプ ●小児期~30歳までに発症することが多い ●ウイルスや自己免疫でインスリン分泌が低下し、やがてなくなる ●発症から1年以内にインスリン注射を始めることが多い
2 型 糖 尿 病	インスリンの効き目が落ちた状態、糖尿病患者の8割を占める ●40歳以上で発症することが多い ●肥満や運動不足でインスリンの効き方が低下する ●減量、運動療法、薬でコントロールする
糖 尿 病 の そ の 他 の	異常インスリン、遺伝が関係する特殊な糖尿病 ●膵炎、肝臓病、ステロイド使用などで起こる ●原因となる病気の治療が基本

中高年の4~5人に1人は、糖尿病の“患者”が“予備軍”

糖尿病の発症は40歳台以上が多く、予備軍も含めると4~5人に1人の割合とか。初期段階は自覚症状がないので、合併症の発症で糖尿病だったとわかることもあります。増え続ける「生活習慣病」の中で、高齢者の方も予防と進行防止に注意したい病気です。

こんな症状、糖尿病かな!?

糖尿病の8割以上を占める2型糖尿病は、初期ではほとんど自覚症状がありません。

でもこんな症状があれば、すぐに検査を受けてください。



- よく食べるのに体重が減る。



- 体がだるい。
- 疲れやすい。
- 目がかすむ。



- ひんばんに水がほしくなる。
- かぶ飲みしたいほどのどが渴く。



- 尿量が極めて多い。
- 何度もトイレに行きたくなる。
- 夜間もトイレに立つことが多い。

のどの渴きや多尿は、高血糖によるもの。また、体重の減少や体のだるさは異化促進(体の成分が分解の方向に傾いている状態)からあらわれるものです。

どんな合併症があるの?

糖尿病でもっとも問題となるのは、高血糖状態が下地になって起こる合併症です。特有の病変としては小さい動脈に障害が起こる「細小血管障害」で、その病状は、網膜症・腎症・神経症があります。

さらには中型動脈の病変である脳卒中、心筋梗塞や手足の閉塞性動脈硬化症も引き起こされます。

網膜症

- 視力障害
- 視野狭さく
- 眼底出血

腎症

- たんばく尿
- むくみ
- 貧血
- 食欲不振



神経症

- 手足のしびれ
- 痛み
- 知覚異常
- めまい
- 下痢
- 便秘
- 排尿障害
- 精力減退
- 勃起不全

手につきあうために

食生活

また、1日の消費エネルギーは、

- 主に部屋の中で生活している人…1200～1300カロリー
- 事務系管理職の人……………1400～1600カロリー
- 体力を使う人……………1600～2400カロリー

となりますが、減量する場合は食事量として、このカロリー量よりも少なくします。

8181
コラム

ごはん1杯(160カロリー)に相当する嗜好品は!?

- ビール中ジョッキ……………1杯
- ショートケーキ……………1コ(50g)

作ってみましょう!低カロリーメニューのレシピ



コンニャクとリンゴのデザート(1人分90カロリー)

- ①コンニャク(50g)は1cmほどの厚さにし、好みの型抜きをして熱湯に通し、水気を切ります。
- ②鍋に水(80cc)、グラニュー糖(小サジ1)、赤ワイン(50cc)、甘味料(15g)を入れて中火にかけ、砂糖が溶けたら皮をむいて芯を取ったりんご(60g)、①のコンニャク、レモン(1/5)、シナモンスティック(1/5)を入れます。
- ③落とし蓋をして、鍋の蓋をし、途中2.3回返しながら弱火で30分ほど煮ます。
- ④りんごに竹串が通れば出来上がり。汁ごと密閉容器に入れて冷やしていただきます。

運動



●クラブ・バットの素振り



●歩く(1日6000歩以上)



●ラジオ体操等

ドクターからひとこと

国立循環器病センター(甲子園大学栄養学部 教授)
原納 優 先生

60歳以前に糖尿病と診断されている方は、血管合併症が70～80歳迄にひどくなる可能性がありますので、適正体重の維持(BMI:体重kg÷身長m×身長m)23以下、食前血糖130mg/dl以下、食後180以下、HbA1c 6～6.5%以下、コレステロール200以下(悪玉120以下)、中性脂肪(TG)120以下、アポ蛋白B110以下、善玉(HDL)コレステロール40以上、血圧135/85以下(脳血管障害のある方や低血圧症状のである方はやや高めに維持)、1日6～8000歩以上、禁煙、塩分7g以下を目標にして下さい。糖尿病の予備軍といわれた方は、発症しないように体重、活動、禁煙、血圧を中心に上記の基準を守るとともに、正常血糖を目標とします。肥満に伴うインスリンの高値も要注意です。高齢者の方は、長年の経験により、食事、生活習慣の是正と維持の模範になって頂けると確信しています。

60歳以上や肥満気味の方は、一度血液検査(血糖・インスリン等)を受けることをお勧めします。