

健康医療ナビ

なるほど! 知っ得

高血糖はなぜ危険?

糖尿病の基礎知識

11月14日は「世界糖尿病デー」。糖尿病は自覚症状に乏しく、放置すると合併症をきたし、日々の生活が損なわれてしまう病気。早期発見・早期治療につなげられるよう、糖尿病の基礎知識について土浦市医師会長の小原芳道先生に話を聞きました。



土浦市医師会 会長
小原 芳道先生
小原内科医院院長

健康維持に必要なブドウ糖
取り過ぎても不足しても問題

炭水化物(糖質)・たんぱく質・脂質の3大栄養素の中で、体を動かすエネルギー源として使われるのが「糖質」です。糖質は消化器官で分解されてブドウ糖になり、血液中を流れて全身の細胞に運ばれ、体を動かすための燃料となります。さらに、脳の栄養源となるのもブドウ糖です。

血液中のブドウ糖は、すい臓から分泌される「インスリン」によって細胞の中に取り込まれます。インスリンは食後に上がる血糖値を下げ、血液中のブドウ糖の濃度を一定値に保つホルモンです。ブドウ糖は、不足すると体が疲れやすくなったり、集中力や思考力が低下したりしますが、逆に過剰に取り過ぎてしまうとインスリンの働きが悪くなり、血液中は高血糖の状態になり、細胞がダメージを受けてしまいます。インスリンが十分に作用せずに、血液中のブドウ糖の濃度が高くなってしまう病気を「糖尿病」と言います。

糖尿病は大きく分けて、「1型糖尿病」と「2型糖尿病」に分類されます。1型はインスリンが分泌されなくなるタイプです。発症率は低いです。生きていくためにインスリン注射の治療を行う必要があります。突然発症する自己免疫疾患と言われています。一方、2型は糖尿病患者の約95%を占め、中高年に多く見ら

れます。インスリンの働きが悪くなり、ブドウ糖を効率よく取り込めなくなるタイプです。遺伝や、環境因子(生活環境の乱れ)が大きく影響しています。



高血糖になると、多飲、多尿、口渇、体重減少といった症状が現れます。血糖値が160を超え始めるようになると、尿中に糖が出はじめ、さらに高血糖になると血液中の糖を水分とともに尿として排せつしようとするので、トイレの回数が増えます。体内の水分が減ると、のどの渇きを感じ、水をよく飲むようになります。かなり血糖値が高くなければ自覚症状が現れないため、気付いた時にはすでに進行している状態といえます。

血糖をコントロールして糖尿病合併症のリスク減へ

血糖コントロールをせずに血糖値が高い状態が長く続くと、多くの場合、合併症を起こすリスクが高まります。神経障害、網膜症・腎症は、糖尿病における「3大合併症」と言われ、細い血管を持つ部位である手足の末梢神経や目の網膜、腎臓などに障害を起こしてしまいます(細小

血管症)。かなり進行すると、失明や人工透析などにつながる恐れもあります。

さらに、糖尿病の人は動脈硬化を起こしやすく、太い血管に障害が起こる心筋梗塞や脳梗塞などを発症するリスクがあります(大血管症)。このように、糖尿病の怖いところは、さまざまな合併症を引き起こし、日常生活が不自由になってしまうことなのです。

定期的に健康診断を受けるようにして、異変を感じたら早めにかかりつけ医に相談しましょう。糖尿病は、血液検査において血糖値やヘモグロビンA1cの数値が基準値を上回っているかどうかで診断されます。

血液検査で分かること

ヘモグロビンA1c(HbA1c) 過去1~2か月の血糖の状態を示す

5.5%以下	正常
5.6~5.9%	将来糖尿病発症リスクあり
6.0~6.4%	糖尿病予備群
6.5%以上	糖尿病
7.0%未満	合併症予防の目標

空腹時血糖値

99以下	正常
100~109	将来糖尿病発症リスクあり
110~125	糖尿病予備群
126以上	糖尿病

血糖値が高くなってきたと感じたら、食生活や生活習慣を改めることで進行を抑えることができます。血糖をコントロールできれば、合併症を起こすリスクは低くなります。また、糖尿病患者の中には高血圧の人も多く、こまめに血圧を測ってチェックすることも大切です。しっかりと健康診断を受けて、日ごろから自分の体の状態を知るように努めましょう。

脳卒中をはじめとする脳の疾患は、初期の自覚症状がほとんどないものもあります。脳ドックを受け、そうした病気を未然に予防しましょう。

高血圧 高脂血症 高血糖 喫煙や飲酒の習慣がある方 物忘れが気になる方

基本脳ドックコース 検査時間/約40分 25,000円(税別)
MRI装置で脳、脳血管の状態を診断します。
※脳ドックは365日(予約制)実施しています。

つらい肩こり・腰痛にお悩みの方 手足や首にしびれや痛みがある方

基本脊髄ドックコース 検査時間/約40分 25,000円(税別)

■オプション検査(脳ドックに追加)
認知症検査、頸椎検査、腰椎検査、胸椎検査、内科基本

内科専門医による生活習慣病等の診察を行っております。お気軽にお問い合わせください。

医療法人財団 泉南病院 | 脳神経外科/整形外科/内科/胃腸科/リハビリテーション科
茨城県土浦市中1087 TEL:029(841)1148

カラダのすみずみまで潤す
健康飲料 ポカリスエット

冬の乾燥対策
水分、電解質(イオン)の補給をスムーズに。

大塚製薬株式会社 水戸出張所
TEL:029-243-1001(代)

内科 循環器内科

小原内科医院

受付時間	月	火	水	木	金	土	日	祝
9:00~12:00	●	●	●	●	●	●	●	●
14:00~18:00	●	●	●	●	●	●	●	●

土浦市中央2-4-31
☎029-821-1015

地域の高齢者のお手伝い 介護の資格がない方でも働けます

訪問介護スタッフ募集

利用者様がご自宅で快適に生活が送れるように、身の回りのお世話や、自立支援のためのサービスを提供します。「空いた時間を活用したい」、「地域に貢献したい」などとお考えの方を募集しています。必ず感謝されるお仕事です。ぜひ、お力をお貸しください。

仕事内容

- 居室の掃除機がけ
- 浴室、トイレ等の掃除
- 買い物代行
- 昼食等の調理
- 食事、入浴、着替え等のお手伝い

時給 900円~(交通費別途支給)
※自家用車を使用していただきます

勤務地 土浦市、つくば市、牛久市
※なるべくご自宅の近くを担当していただきます

時間 8:00~17:00の間(要相談)
※1時間~、週1回~でもOKです

資格 介護福祉士・介護職員初任者研修(ヘルパー2級)の資格がある方は尚可

訪問介護事業所 ふるさと 株式会社 ふるさと通信社
☎029-886-9790 土浦市荒川沖5-44-101