



**2月の花 ロウバイ (蠟梅)**  
まるでロウ細工のような繊細で透通った黄色い花を咲かせる、落葉低木です。花の少ない季節に咲き、新春に香りの高い花を咲かせる貴重な存在です。

# とうめい news

2024.2.1  
Vol. 270

〒248-0034 厚木市船子237  
TEL. 046-229-3377  
発行者:河野 昌史  
編集責任者:佐藤 賢治  
印刷:(有)タイム21

ホームページアドレス <http://www.tomei.or.jp/clinic/>

## 糖尿病について

糖尿病・内分泌科:酒井 健輔

# TOPICS

今回、皆さんも多く耳にする「糖尿病」について、改めて紹介したいと思います。

### <概要>

血液中のブドウ糖(血糖)が過剰になる病気です。膵臓から出るインスリンというホルモンが血糖を一定の範囲におさめる働きを担っていますが、インスリンが十分に働かなくなると血糖が高くなります。血液中の血糖の濃度を血糖値と言います。血糖値が長い間高い(高血糖)状態で放置されると、血管が傷つき、将来的に心臓病や、失明、腎不全、足の切断といった、より重い病気につながります。また、著しく高い血糖は、それだけで昏睡(こんすい)などを起こすことがあります。

### <症状>

高血糖の症状はのどがよく渇く、水分を多く摂る、尿の回数が増える、体重が減る、疲れやすい、だるいなどが挙げられます。さらに血糖値が高くなると意識障害に至ることもあります。一方、無症状で糖尿病を発症していることを自覚されない方も多くいらっしゃいます。症状がまったくなく健康診断などで糖尿病が判明する方もいれば、急に高血糖の症状が現れて判る方もいます。また、眼や腎臓の合併症の症状が現れて、初めて糖尿病と診断される方もいます。

### <診断>

HbA1c (ヘモグロビンエーワンシーまたはグリコヘモグロビン)は過去1~2ヶ月間の平均的な血糖値を表す指標で、糖尿病の診断やコントロール状況を見るのによく使われます。HbA1c 6.5%以上(正常6.3%未満)かつ空腹時血糖値126mg/dL以上(正常110mg/dL未満)、または食後の血糖値が200mg/dL以上、ブドウ糖負荷試験での2時間血糖値が200mg/dL以上(正常140mg/dL未満)なら糖尿病と診断されます。また血糖値が正常と糖尿病の間にある場合は境界型(糖尿病予備軍)と判定されます。

### <分類>

- ①1型糖尿病:インスリン分泌が極端に低下。インスリン治療が必要
- ②2型糖尿病:遺伝因子と環境因子が重なっておこる糖尿病。日本人の大半を占める。



- ③その他の原因による糖尿病:肝臓病、膵疾患、他の内分泌疾患や薬剤によって引き起こされる二次的な糖尿病。
- ④妊娠糖尿病:妊娠中におこる。出産後は正常に戻ることが多い、後に2型糖尿病を発症しやすい。

### <合併症>

細い血管に起きる細小血管障害(神経障害、網膜症、腎症;これらを併せて三大合併症と言います)と、太い血管に起こる大血管障害(閉塞性動脈硬化症、心血管疾患、脳卒中など)に分けられます。

#### 1) 細小血管障害

##### ①神経障害

主に足先から起き始める末梢神経障害では、足のしびれや痛み、異常感覚、こむらがりなどの症状が出てきます。さらに進むと感覚鈍麻となり糖尿病壊疽(えそ)の危険が高くなります。自律神経が障害されると、立ちくらみ、排尿困難、勃起不全、便秘・下痢などの症状がでてきます。

##### ②網膜症

眼底の網膜に出血や白斑が生じ、硝子体(しょうしたい)出血や網膜剥離を起こすと視力低下の原因になります。レーザー治療で進行を止める治療を行うこともあります。早期発見や悪化予防のためには定期的な眼科受診が必要です。

##### ③腎症

糖尿病のため腎臓が障害されると尿蛋白(初期には微量アルブミン尿)が出てきます。現在、新規透析導入の原因で最も多いものが糖尿病腎症です。腎症の進行を防ぐため血糖コントロールだけでなく血圧の管理も重要になります。

#### 2) 大血管障害

糖尿病があると動脈硬化症の危険度は3倍から4倍に増えます。狭心症や心筋梗塞、脳梗塞、主に足の血管に起きる閉塞性動脈硬化症があります。これらの予防のためには、血糖値のみならず血圧、脂質などのリスクファクターを管理することが重要です。

このように、糖尿病は発症すると様々な病気のリスクが上がります。健診や病院の血液検査で高血糖を指摘されましたら、放置することなく、当院糖尿病科までご相談ください。