

# 糖尿病と 言われました。 合併症が心配です。

厚生労働省の調査によると、糖尿病が強く疑われる成人男女が約950万人に上るとの推計がでています。今回は「糖尿病と合併症」についてお聞きしました。

## 糖尿病とは

糖尿病とは、健康な人より高い血糖値が続き、そのため高い血糖にさらされている血管が傷む病気です。太い血管(大動脈)も細い血管(細動脈から毛細血管)も傷んできます。全身で血管のないところは無いため(眼の硝子体、水晶体、結膜は例外)、血管が傷むという異なる問題が生じます。これを合

併症と言います。また血管だけではなく全身の神経も痛んできます。神経を養う血管が傷むことや神経細胞の糖代謝が狂うことによりま

す。血糖値が上がってしまう原因にはインスリンというホルモンが重要な役割を果たしています。体の中で血糖値を下げるホルモンはインスリンしかありません。そのインスリンが必要なだけ体で作れない、あるいは作っていても効きが悪いと血糖値が思うように下がら

ません。

ちなみに健康な人の血糖値は空腹時で60〜110mg/dlであり、腹いっぱい食べて上がって140mg/dlくらい(だいたい食べ始めから1時間後くらい)です。

## どのような合併症がありますか

糖尿病の三大合併症と言われているのは、糖尿病網膜症、糖尿病腎症、糖尿病神経障害です。いず

## どうしたらよいのでしょうか

これも細い血管が傷むため起きてきます。細小血管障害と言います。網膜の血管が傷むと眼底出血をきたして失明、腎の毛細血管が傷むとタンパク尿が出始め、浮腫が生じたり腎不全をおこしたりして透析に、また神経が痛むと、しびれ、痛み、立ちくらみなどいろいろな症状が出てきます。人により違います。一般的には血糖が上がりますが、10〜15年で合併症が起ってきます。

健康な人より高い血糖値が血管を傷めるわけですので、基本的にはどのような治療法でも健康な人と変わらない血糖値にすればよいわけです。食事療法、運動療法で血糖値が落ち着けば良いのですが、それでも落ち着かなければそれらに加え経口血糖降下薬の服用、場合によってはインスリン注射が必要になってきます。また大血管症の予防や進展の阻止には、血糖のコントロール以外にも血圧、コレステロールの治療や禁煙なども重要になってきます。

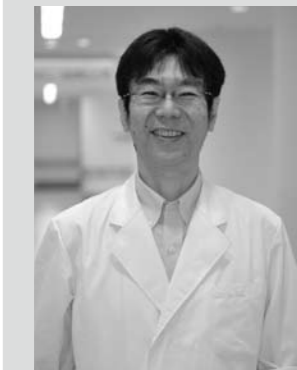
## 最後に

その他にもいろいろなことが起こってきます。高血糖が続くと白血球の働きが悪くなり、感染に弱くなります。そのためちょっとした傷がもとで壊疽を起したり、風邪をこじらせて肺炎になったり、また急性腎盂腎炎を起したりします。

ちょっとした高血糖や高血圧、脂質異常は何も症状がありません。しかし放っておくと知らないうちに血管が傷んできて、ある日突然眼底出血や脳梗塞、心筋梗塞といったことになりかねません。普段

から食事はバランスよく腹八分目にして運動を心がけ、たばこを吸われる方は禁煙しましょう。そして定期的にかかりつけ医を受診し、血糖値や血圧などチェックを受けてください。「転ばぬ先の杖」です。

### 今月の先生



岐阜市民病院 総合内科兼糖尿病・内分泌内科

### 山田浩司 先生

- 専門分野  
糖尿病
- 役職  
総合内科 兼  
糖尿病・内分泌内科部長
- 主な資格、認定  
日本内科学会認定内科専門医  
日本糖尿病学会専門医
- 卒業年、主な職歴  
昭和57年山口大学医学部卒  
岐阜大学大学院(生化学)修了  
南フロリダ大学医学部留学  
豊川市民病院