

糖尿病と言われました。 治療はどのような ものでしょうか

Q 糖尿病とは

糖尿病とは、健康な人よりも高い血糖値が続き、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)も傷んでいきます。全身血管のないところはないので、血管が傷むといろいろな問題が生じます。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いきます。神経を養う血管が傷むことや神経細胞の糖代謝が狂うためです。

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

しかし糖尿病の方は自分の膵臓から十分なインスリンが出せないかあるいは出ていてもインスリンの効きが悪いため思うように血糖値が下がりません。逆に血糖値が高いからといって血糖値を気にするあまり食事摂取量を減らしすぎると栄養不足になります。やはり体格や日常活動量に応じて、体に必要なだけ栄養素(糖質、脂質、蛋白質)をバランス良く摂ることで、具体的に主治医や栄養士さんなどに相談すると良いでしょう。なお糖質の摂取量については現在議論のあるところです。この食事療法はすべての糖尿病患者さんにとって必要なことです。

Q 運動療法

体を動かすことにより筋肉で糖質や脂肪が利用され、血糖値が下がります。そして運動を続けることによりインスリンの効きが良くなります。運動の種類としては歩行などの全身運動(有酸素運動)のほか、軽い筋力トレーニング(腕立て伏せや腹筋運動など)も糖を利用する筋肉の量を増やしてくれるため大事です。どちらの運動も治療と

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、あるいは作っても効きが悪いと血糖値が思うように下がりません。

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。

Q 糖尿病の治療とは

糖尿病の治療の最終目標は、日常生活に支障をきたすような

してあるいは健康のために行うものであり、決して無理はしないことです。まずは食後に15分くらいの早歩きなど始めてみてはいかがでしょう。

Q 薬物療法

食事療法、運動療法で血糖値を目標まで下げることができない場合には経口薬やインスリン注射を行います。ある程度自分の膵臓からインスリンが出ていないと推測される患者さんにはインスリンの分泌を促す薬やインスリンの効きを良くする薬を使います。一方インスリンが膵臓で体に必要なだけ作られていない方やあまりにも血糖値が高い方にはインスリン注射を行います。それぞれの患者さんの糖尿病の状態に応じて、主治医が治療法を提案します。

最後に

残念ながら糖尿病は治る病気ではありません。がんばって良くした血糖値も暴飲暴食をしたりますとすぐに上がってしまうからです。しかしきちんと治療に取り組み、健康な人と変わらない血糖値を続ければ、治った

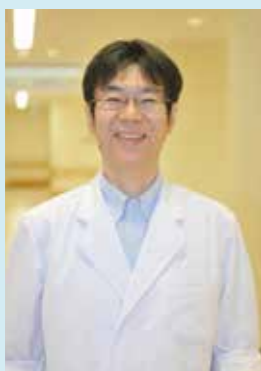
合併症を起こさないようにして、健康な人と変わらない寿命を全うすることです。そのためにはきちんと治療に取り組み、健康な人と変わらない血糖値にすることがです。血糖値を上げない、あるいは高い血糖値を下げる方法(治療)としては、食事療法、運動療法、そして薬物療法(経口薬服用あるいはインスリン注射)があります。

Q 食事療法

たくさん食べればたくさんの糖質が体に入り、そのたくさんのインスリンが必要になります。

と同じことです。良い血糖値であるかどうかは自分の感覚ではわかりません。症状がないからといって治療を止めるのは良くありません。定期的にかかりつけ医にかかり、血糖値などのチェックを受けてください。そして現在の取り組み方で良いのか絶えず見直していきましょう。そして合併症を出さないようにして長生きしましょう。

今月の先生



岐阜市民病院 総合内科
山田浩司 先生

- 専門分野
糖尿病
- 役職
総合内科部長
糖尿病・内分泌内科部長
- 主な資格、認定
日本内科学会総合内科専門医
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