

糖尿病について

宮崎江南病院内科 押川 一達

生活習慣病

- 発病の原因が日常生活のさまざまな部分に潜んでいる。
- 普段の生活習慣が発症や進行に深く関わっている。
- 代表的なものとしては

高血圧

脂質異常症

糖尿病

等

糖尿病とは

- **インスリン作用の絶対的or相対的不足**によって引き起こされる糖質代謝を主とする種々の代謝異常をきたす疾患群
- 日本では糖尿病が強く疑われる人は約1000万人、可能性が否定できない人を加えると2000万人(成人の約4人に一人)と推計され、増加傾向
- **糖尿病性腎症**は透析の原因の第一位、**糖尿病性網膜症**は失明原因の第二位

インスリンとは

- 血液の中で糖をエネルギーに変えて血糖値に下げる**唯一**のホルモン

* **インスリンがなければ血糖値を下げれない**

⇒糖尿病の原因

- ・インスリンが**足りない**
- ・インスリンが**効かない**

糖尿病の診断

- 血糖値：空腹時血糖 ≥ 126 mg/dL、OGTT 2時間値 ≥ 200 mg/dL、随時血糖値 ≥ 200 mg/dLのいずれか
- HbA1c $\geq 6.5\%$
- 初回検査で血糖値とHbA1cがともに糖尿病型であった場合、および初回検査で血糖値のみ糖尿病型で、典型的な糖尿病の症状(口渇、多飲、多尿、体重減少など)もしくは確実な糖尿病網膜症を確認できた場合は初回検査のみで糖尿病と診断可能である

糖尿病の分類

- **1型**(膵β細胞の破壊、通常は絶対的インスリン欠乏に至る)
 - 自己免疫性(急性発症、緩徐進行)
 - 特発性(劇症)
- **2型**(インスリン分泌低下を主体とするものと、インスリン抵抗性が主体で、それにインスリンの相対的不足を伴うものなどがある)
- その他の疾患や遺伝子異常、妊娠糖尿病

2型糖尿病

- **環境因子**と**遺伝因子**がそれぞれインスリン分泌とインスリン抵抗性に関与し、相まって**インスリン作用不全**から高血糖をきたして発症
環境因子・・・肥満、過食、運動不足、ストレス、加齢、低出生体重等
遺伝因子・・・インスリン遺伝子、HNF-4 α 遺伝子等
- 日本人に多い
- 家族歴がある方が多い

糖尿病の原因

- インスリンが足りない

アジア人は欧米人よりもインスリン分泌量が少ない人が多いため元々糖尿病になりやすい

- インスリンが効かない

内臓脂肪からインスリンを効きづらくする物質が分泌される。内臓脂肪が多いとインスリンが働かなくなる

糖尿病の合併症

- 細小血管症

⇒ 神経症、網膜症、腎症(三大合併症)

し(神経症)→め(眼、網膜症)→じ(腎)の順番で起こる

- 大血管症

⇒ 脳血管障害、虚血性心疾患、閉塞性動脈硬化症等

なぜ合併症が起こるのか

- ①インスリンが足りない、効かないと血液中に糖が多くなる
- ②糖が急に増えると血管の内側から活性酸素が大量に発生
- ③活性酸素が血管を破壊する
- ④血管が障害されると酸素と栄養が身体の隅々に届かなくなる
- ⑤各臓器が障害される

三大合併症

- 神経障害

末梢の神経細胞に血液が届かず障害が起こる。手足のしびれや痛み、便通異常等

- 網膜症

眼の毛細血管が破れて酸素や栄養が届かなくなる。失明を起こす。

- 腎症

進行すると透析が必要になる。

サイレントキラー

- 全く自覚症状がないまま進行
- 健診で異常を指摘されても自覚しづらい

⇒ 予防の第一歩は**定期健診**

健康チェックし、早期発見、早期治療を

治療

- まずは生活習慣の改善
- それで改善なければ薬物療法
- 食事、運動療法
- 経口血糖降下薬
- 強化インスリン療法

予防のためには

- **食生活**

- ① バランスよい食品を目標に
- ② 動物性脂肪より植物性脂肪(肉より魚)
- ③ 塩分を採りすぎない(1日10 g以下)
- ④ 甘いものに注意

- **運動**

- **休養**

- **禁煙**

- **節酒**

日本酒換算で1日1合(アルコール量 約20g)

運動のすすめ

- 現代人は運動不足になりがち
- 有酸素運動を始めよう

例) ウォーキング、軽いジョギング、サイクリング、エアロビクス、スイミング、水中歩行、ストレッチ運動・・・など

- ・ 毎日のパターンを変えるだけでも・・・

例) 近所に出かける時は車や電車を利用しない。

健康診断の重要性

- 定期健診は生活習慣病を発見するチャンス
- 基準値を知る

例)

LDLコレステロール 140 mg/dL未満

HDLコレステロール 40 mg/dL以上

中性脂肪 150 mg/dL未満

空腹時血糖 110 mg/dL未満

HbA1c 5.8 %未満

血圧 140 mmHg未満(収縮期)

90 mmHg未満(拡張期)

予防のために生活習慣の改善

- 食生活
- 適度な運動
- しっかりとした休養
- 禁煙
- 節酒

最後に

- 生活習慣の改善
- 定期健診へ行こう
- 異常を指摘されたら医療機関の受診を

参考文献：内科学(朝倉書店)、イヤernote(メディックメディア)

おわり

ご清聴ありがとうございました