



ホームページ

◀ [www.nishina-clinic.jp](http://www.nishina-clinic.jp)

## 定期検診で

早期発見、早期治療を  
心がけましょう。



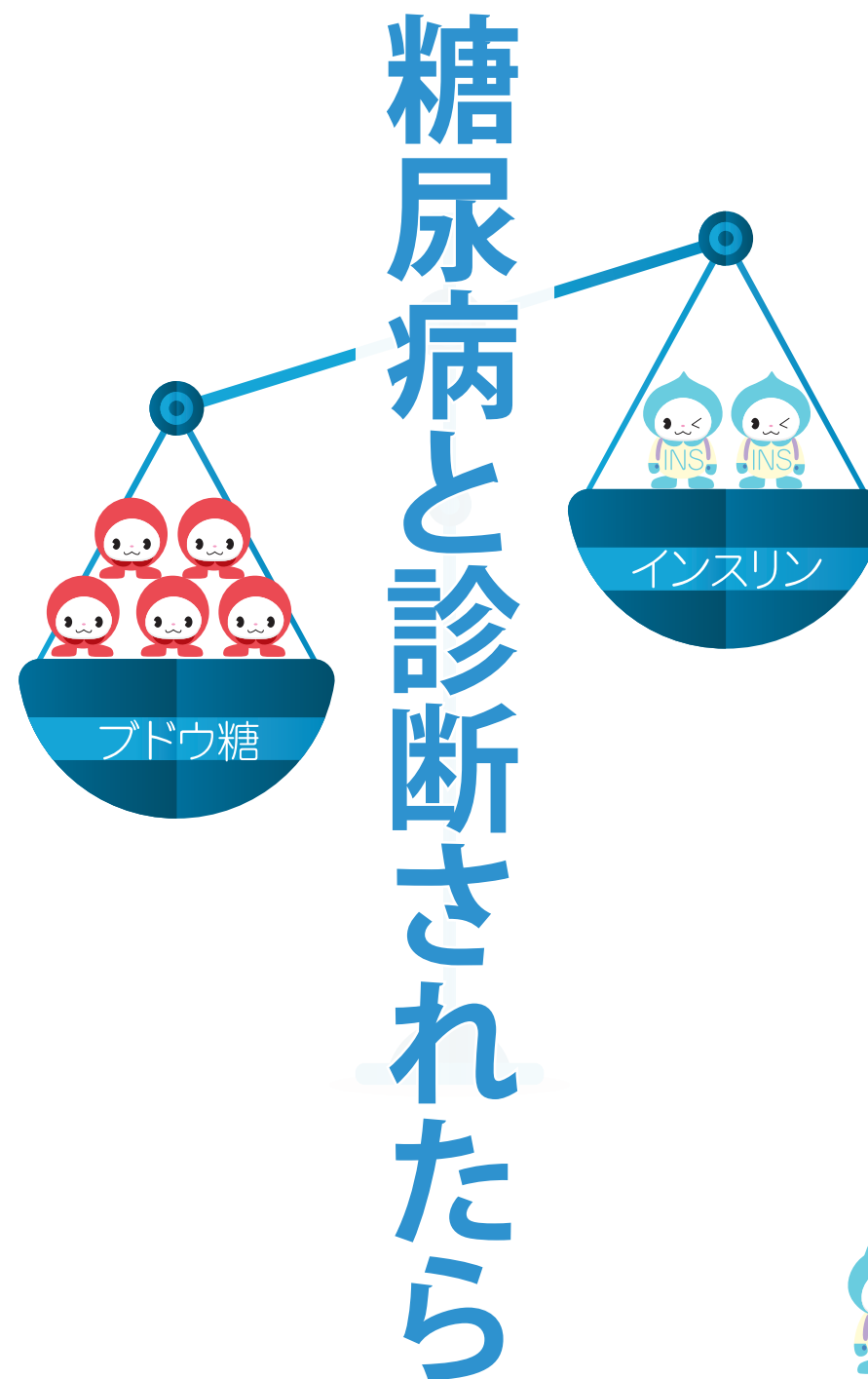
### にしな内科・糖尿病内分泌クリニック

糖尿病／内分泌疾患／骨粗鬆症／肥満治療／在宅診療

〒660-0052

兵庫県尼崎市七松1-2-1 301A フェスタ立花北館3F

TEL.06-6411-1011 FAX.06-6411-1012



にしな内科・糖尿病内分泌クリニック

# 糖尿病は身近な病気です。

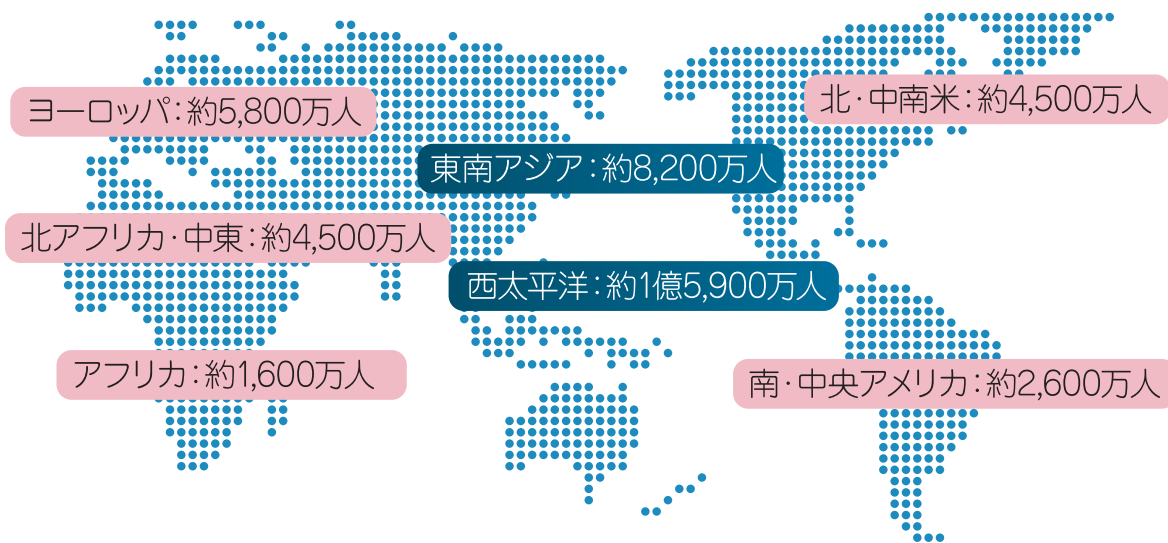
日々、普通の生活をしているつもりでも、糖尿病予備軍となる方は大勢います。「今の食生活のままでいいの?」「糖尿病になるよ。」と周囲の人から注意されても、「自分とは関係のない病気」のように思っていないですか?

国内の成人のうち糖尿病が強く疑われる人は約1,000万人(10人に1人)、糖尿病の可能性が否定できない人も約1,000万人いると推定されています。

糖尿病は私たちにとって、身近で、ひとごとではない病気です。

そして、糖尿病は初期の頃は自覚症状がほとんどなく、いろいろな合併症を引き起こす、恐ろしい病なのです。

## 40歳以上の4人に1人が糖尿病



世界の糖尿病人口 2045年 約6億2,900万人(推定)

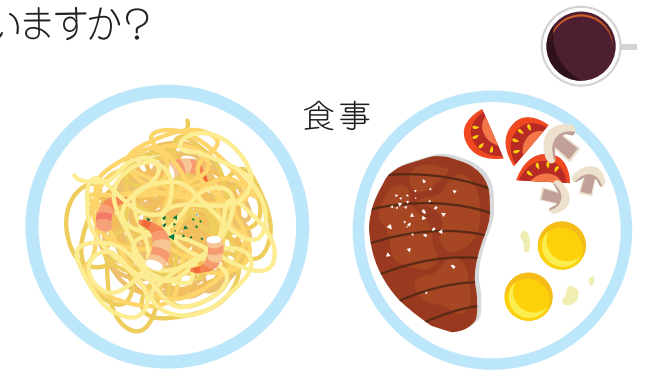
現在、日本を含むアジアでは、糖尿病の人口が増え、大きな問題となっています。

厚生労働省 2016年 国民健康・栄養調査 結果の概要

# 知っていますか? 糖尿病になる原因

糖尿病になる原因を知っていますか?

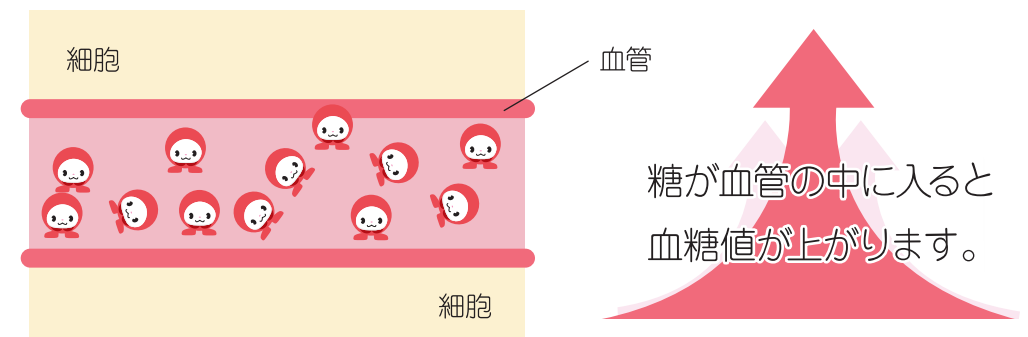
## 1 食べ物には糖が含まれます。



お米=角砂糖18.4個分 パスタ=角砂糖17.9個分  
※角砂糖1個:糖質3g想定 日本食品基準成分表より

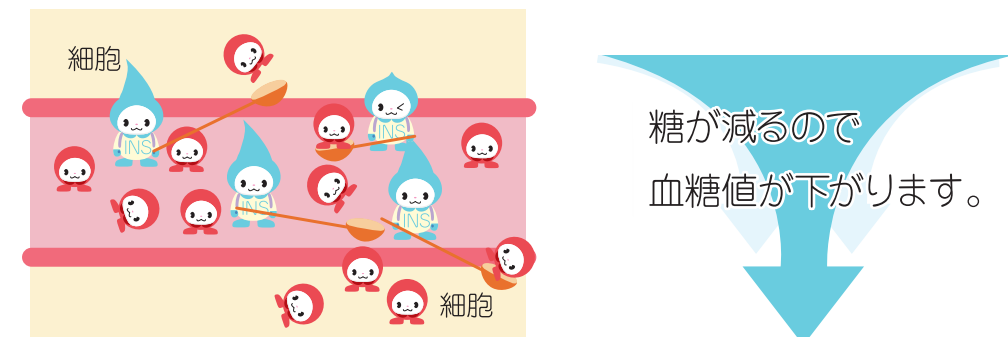
糖は小腸から吸収されて血管の中に入ります。

## 2



インスリンが糖をエネルギーに変換します。

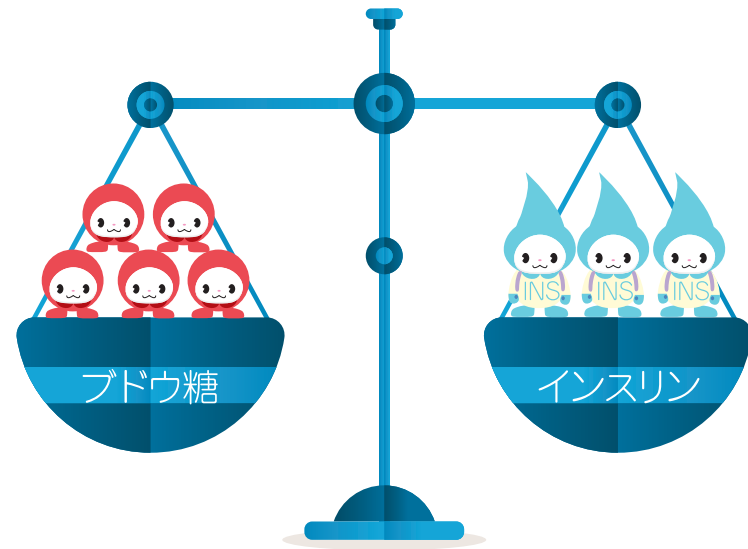
## 3



# どうして血糖値が上がってしまうの？

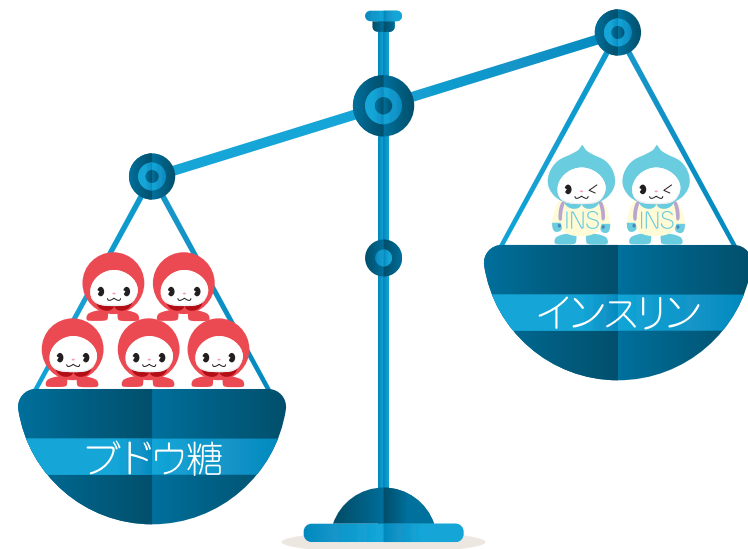
## 正常な状態

ブドウ糖とインスリン作用のバランスがよければ血糖値は正常な状態です。



## 高血糖の状態

インスリンの量が不足したり、働きが悪くなるとバランスが崩れ血糖値が上がります。



# 大事なインスリンの働き

インスリンは血液の中の糖をエネルギーに変えて血糖値を下げる働きをします。

このインスリンの作用がなければ、血糖値を下げることはできません。

糖尿病の主な原因は・・・

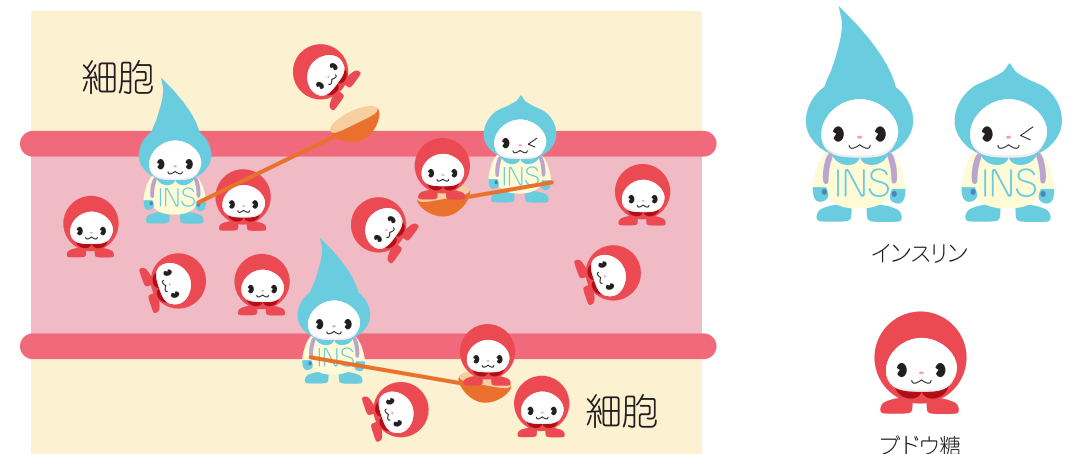
### インスリンが足りない

日本人は、インスリンの分泌量がもともと少ない人が多いので、糖尿病になりやすいといわれています。また、ストレス、加齢、遺伝の影響なども考えられます。

### インスリンが効かない

内臓脂肪が多いなどの理由によって、肝臓や筋肉でインスリンがうまく働かなくなります。

※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ます。



## 糖尿病のタイプは、大きく2つに分かれます。

糖尿病には、1型と2型の2種類の病型があります。日本人の95%が「2型糖尿病」タイプです。

### 1型糖尿病



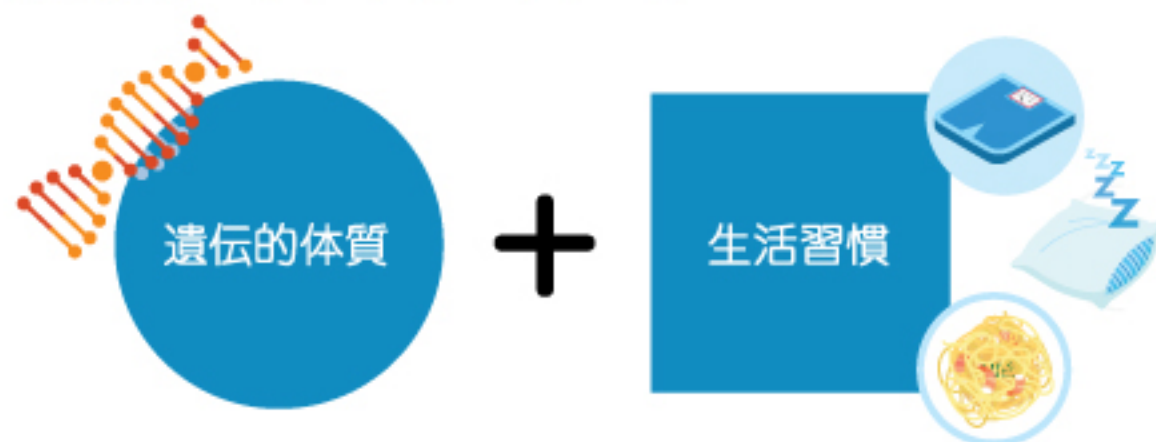
膵臓のβ細胞が破壊されて、インスリンが分泌できなくなるタイプです。

### 2型糖尿病



インスリンの分泌量が不足したり、働きが悪くなるタイプです。

## 糖尿病になりやすい人って？



糖尿病は、遺伝的な体質に、生活習慣(環境)の要因が加わり発症するといわれています。食べ過ぎ、運動不足、肥満、ストレスなどの生活習慣が要因と考えられます。定期的な健康診断を心掛けましょう。

## 糖尿病の症状

初期の糖尿病と診断されたほとんどの人が、合併症を引き起こす状態になるまで自覚症状があらわれない無症状である場合が多数をしめます。

ほとんどの方が無症状です。



高血糖に伴うよくある症状



のどが渇く



トイレが近い



疲れやすい



体重が減少する

合併症に伴うよくある症状



足がしびれる



足がむくむ



尿検査でタンパク(+)



目がかすむ

# 糖尿病の合併症

糖尿病の合併症は、大きく2つに分かれます。

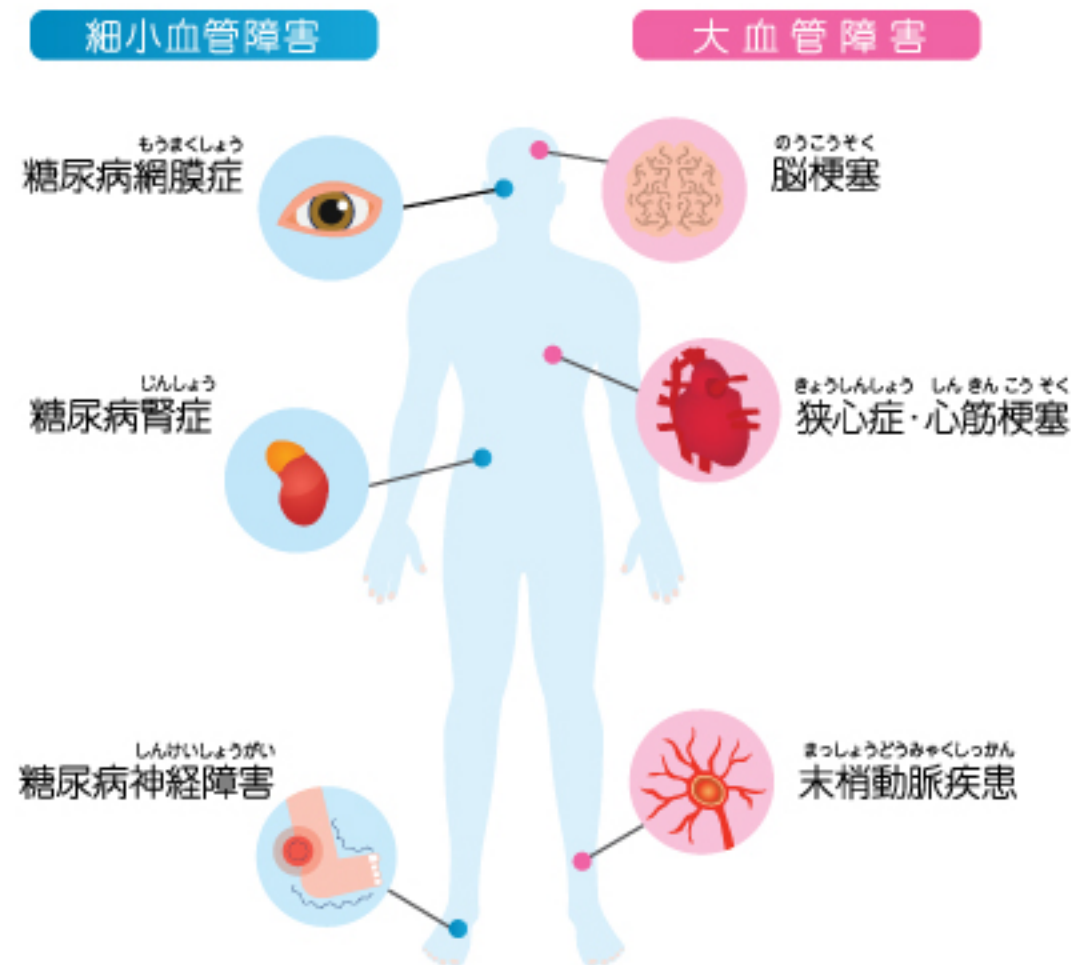
## 細い血管にみられる障害 細小血管障害

目や腎臓などの細かい血管が障害をおこし、細胞膜や腎症が起こります。

## 大きな血管にみられる障害 大血管障害

動脈硬化が進み、太くて大きな血管がつまりやすくなります。

糖尿病の3大合併症



## 細小血管障害

糖尿病網膜症…網膜の血管に障害が起こり、視力障害の要因になります。

糖尿病腎症…腎臓の働きが低下し、体内に老廃物が溜まり「尿毒症」の要因になります。

糖尿病神経障害…自律神経障害が起こり、発汗異常・便通異常、立ちくらみ等の症状がでできます。

## 大血管障害

脳梗塞…脳に血液をおくれなくなる(つまる)と脳梗塞の要因になります。

狭心症・心筋梗塞…心臓に血液をおくる血管が細くなり、つまってしまうと「心筋梗塞」になります。

末梢動脈疾患…足の血管で動脈硬化が起こると、壊疽を起こして足を切断することもあります。



## 糖尿病はどんどん進行します。

糖尿病は、遺伝や生活習慣の乱れやストレスなどが関係し発症します。糖尿病は、大血管障害を起こす可能性があります。そして網膜症・腎臓・神経障害の3大合併症が加わり、重症化につながります。



自覚症状がないからと血糖値の高い状態を放置しておく、合併症を引き起こす可能性があります。糖尿病にかかっている期間が長くなるほど、また治療開始が遅れるほど、合併症になる危険性が高まり命にも関わる恐ろしい病気となります。

## 早期発見、早期治療が大切です。

定期検診で

早期発見、早期治療を心がけましょう。



## 糖尿病の診断方法

糖尿病の診断は、血液検査によって行います。

血液検査では、HbA1c又は血糖値によって判断します。

### 糖尿病の判定基準

	HbA1c	血糖値(下記のいずれかを判定)		
		空腹時血糖値 当日、朝食を抜き 血糖値を測る。	随時血糖値 時間を決めずに 血糖値を測る。	75gOGTT2時間値 ブドウ糖75gを飲んで 2時間後の血糖値を測る。
糖尿病型	6.5%以上	126mg/dl以上	200mg/dl以上	200mg/dl以上

## 糖尿病と診断される場合

- HbA1cと血糖値がいずれも「糖尿病型」の場合
- 血糖値を2回測定していずれも「糖尿病型」の場合
- 血糖値が「糖尿病型」で糖尿病の典型的症状、糖尿病網膜症がある場合



# 糖尿病の治療

## 食事療法と運動療法

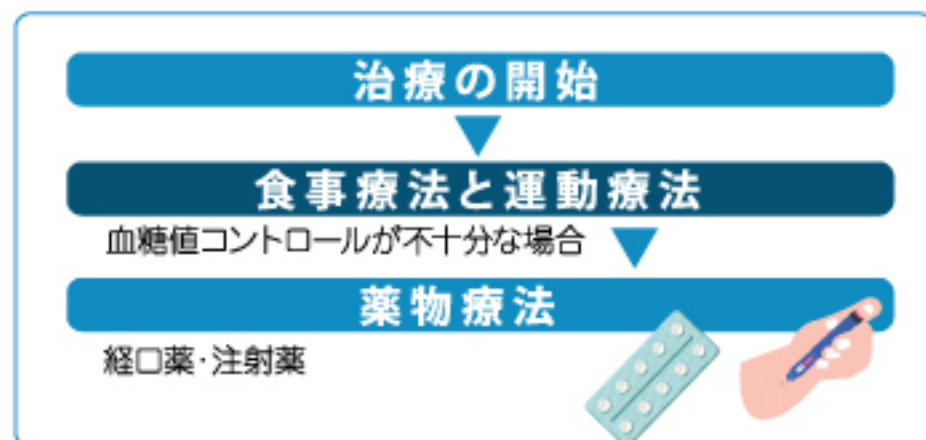
糖尿病の基本治療は、食事療法と運動療法となります。  
初期の糖尿病であれば、食事療法と運動療法のみで血糖をコントロールすることもできます。



## 薬物療法

食事療法と運動療法を行っても血糖が十分コントロールできない場合は、経口血糖降下薬やインスリンなどの注射による薬物療法を行います。同時に、食事療法と運動療法も継続して行います。

### 糖尿病の治療の流れ



内服⇒注射とステップアップするのは一般的ですが、GLP-1などは、より早期で導入する場合があります。

# 食事療法

## 適切なエネルギー量(食事)を摂取する。

適切なエネルギー量は、人によって異なります。主治医や栄養士と相談して決めましょう。

## バランスのとれた献立を組む

3大栄養素である炭水化物・タンパク質・脂質をバランスよくとり、不足しがちなビタミン・ミネラル・食物繊維も食事に取り入れましょう。

## 1日3回、均等量で規則正しい時間に

一日の総エネルギー量を均等に3食に分け、規則正しい時間に食べることを心がけましょう。



イメージ

人によってエネルギー量(消費量)は異なります。主治医や栄養士に相談して食事の量やバランスを考えましょう。

# 運動療法

## 日常生活に運動を取り入れましょう。

運動療法は、食事療法と並んで糖尿病治療の基本です。

2型糖尿病の主な要因は、肥満、過食、運動不足によるものが多く、運動によりエネルギーを消費して、肥満を解消・抑制することが狙いです。運動を毎日続けていると筋肉の活動量が上がることで、悪かったインスリンの働きも改善します。



### 運動療法の効果

運動することで、ブドウ糖、脂肪酸の利用が促進され、血糖値が下がる効果があります。

低下しているインスリンの働きが高まる効果(2型糖尿病)があります。

エネルギーの摂取と消費のバランスが改善し、減量効果や肥満防止にも繋がります。

高血圧や脂質異常症(高脂血症)の改善に役立ちます。

加齢や運動不足による筋肉のおとろえや萎縮、骨粗鬆症の予防にも有効です。

爽快感、活動気分が向上し、ストレス解消効果もあります。

運動中に激しい胸痛、動悸、めまいや、関節や筋肉に強い痛みを感じたら、運動を中止して主治医に相談しましょう。

# 薬物療法(経口薬・注射薬)

## 経口薬

血糖を下げるための飲み薬は、以下の種類があります。

### 経口血糖降下薬の種類

- 過剰な糖を排泄する薬
- 糖の消化・吸収を遅らせる薬
- インスリンの分泌を促進させる薬
- インスリンの作用を高める薬



イメージ

## 注射薬【薬剤】インスリン製剤

インスリン治療は、不足しているインスリンを補い、血糖値を下げる治療です。



## 注射薬【薬剤】GLP-1受容体作動薬

膵臓に作用し、インスリンの分泌を促すことで血糖値を下げる治療です。GLP-1は、脳に直接作用し、食欲を抑え減量効果が期待できます。



「血糖自己測定」で、こまめに血糖値のチェックをしましょう。