

見なおそう!

# みんなの健康

日本赤十字社和歌山医療センター  
http://www.2.kankyo.ne.jp/nisseki-w/

No.8

## ほっとかないで!

# 高い血糖値



糖尿病・内分泌内科医師  
岩橋 彩 (いわし あや)

というデータもあり  
ます。

しかし、問題はさ  
まざまな合併症を引  
き起こすことです。

長期間血液中の糖が  
高いと、全身の血管  
にじわじわと障害が  
生じます。

糖尿病に特有の3  
大合併症に「網膜  
症」「腎症」「神経障  
害」があります。目  
や腎臓、末梢(まっ  
しょう)神経、自律  
神経に障害が起こ  
り、それぞれ進行す  
ると失明したり、全  
身がむくんで透析治  
療が必要となった  
り、壊疽(えそ)で  
足を切断しなければ  
ならないことがあります。

いけないことがあり  
ます。

また、心筋梗塞、  
脳梗塞のリスクは3  
倍となり、認知症や  
がんにもなりやすく  
(特に肝臓がん、膵  
臓がん、大腸がん)、  
血糖値が高いだけで  
免疫力も低下しま  
す。

合併症にならない  
ためには、早期発見  
・早期治療が大事で  
す。健康診断で血液  
検査をする場合は空  
腹時の血糖値が10  
0mg/dlを越える  
と、既に予備軍の仲  
間入りである可能性  
があります。また、  
たまたま測定した血  
糖値が200mg/dl  
以上であった場合  
には、糖尿病の確率  
が高いので、さらに  
糖尿病の検査を行う  
必要があります。糖  
尿病は放っておくこ  
とが一番怖いので  
す。

治療は、昔に比べ  
新しいタイプの飲み  
薬も開発され、イン  
スリン注射をしてい  
る患者さんの割合は  
年々減少していま  
す。ただ、飲み薬に  
は限界もあり、膵臓  
から出るインスリン  
が絶対的に低下して  
いる場合は、まだイ  
ンスリン治療も必要  
と言えます。特に、  
糖尿病を長く放置し  
ている人や、血糖値  
が長年悪い人にイン  
スリン治療が必要な  
傾向があります。

まだ糖尿病ではな  
いけれど血糖値が高  
めと言われたり、糖  
尿病がこれ以上悪く  
なりたくない方はで  
きることから始めて  
みましょう。

「コーヒーをブラ  
ックに変える」「ジュ  
ースをやめてお茶に  
する」「よく飲んで、  
満腹感が得られるよ  
うにする」「野菜から  
食べ始める」など、  
一つでも決めて実行  
していくことが予防  
になります。

糖尿病とは、イン  
スリンという膵臓  
(すいぞう)から出  
るホルモンの作用が  
不足して血糖値が高  
くなる病気です。世  
界的にも年々増加し  
ていますが、日本で  
増加の一途をたど  
っており、平成26年  
国民健康・栄養調査  
によると成人男性の  
約16%、成人女性の  
10%が糖尿病にな  
っています。

実は、和歌山県は  
平成21年地域保健医  
療基礎統計において  
糖尿病有病率は全国  
の5位と上位です。  
1位は香川県で、う  
どんなどの炭水化物  
や、果物などの糖類  
の摂取が多い県が上  
位になっています。

で、わが県も気をつ  
けなければいけませ  
ん。  
さて、糖尿病だと  
して問題となるので  
しょうか?

血糖値が多少上昇  
してもあまり症状は  
ありません。それゆ  
えに放置されがちな  
病気で、「糖尿病の  
治療が必要と言われ  
たが放置している  
人」は4割にも上る

血糖値が多少上昇  
してもあまり症状は  
ありません。それゆ  
えに放置されがちな  
病気で、「糖尿病の  
治療が必要と言われ  
たが放置している  
人」は4割にも上る

血糖値が多少上昇  
してもあまり症状は  
ありません。それゆ  
えに放置されがちな  
病気で、「糖尿病の  
治療が必要と言われ  
たが放置している  
人」は4割にも上る

これらの記事等は新聞社の承諾を得て掲載してまいります。