

市民病院だより

糖尿病と合併症

糖尿病療養指導士 看護師

内田 恵津子

糖尿病とは、「血糖値が高い状態が続く」病気で、40歳以上の4人に1人が糖尿病と診断されています。厚生労働省の患者調査（3年毎調査）によると、平成26年度の糖尿病患者数は317万人以上で平成23年度より46万人以上増えています。

糖尿病のしくみ

毎日食べている食事には、糖が含まれています。「糖」は小腸から吸収されて血管の中に入り、血糖値を上げます。血糖値が上がるとインスリンが「糖」をエネルギーに変えて血糖値を下げます。インスリンは、血糖値を下げる唯一のホルモンです。そのため、インスリンがな

ければ血糖値を下げることで済ませません。

アジア人はインスリンの分泌が少ない人が多いため、もともと糖尿病になりやすい人種です。また、ストレス・加齢・遺伝の影響もあります。

内臓脂肪からインスリンを効果づらくする物質が分泌されるため、内臓脂肪が多いとインスリンが働かなくなります。インスリンが足りない、または効かないと血液が糖だらけになり血糖値が上昇します。血糖値が高い状態が続いても、それ自体は痛くもかゆくもありません。しかし、血糖値が高い状態が続くことで、体のいたるところで血管が詰まったり破れたりして、さまざまな合併症が起こります。

合併症

糖尿病の三大合併症は、糖尿病神経障害・糖尿病網膜症・糖尿病腎症をいい、**しめじ**と覚えるといわれています。

しめじの「し」は、糖尿病神経障害で**神経細胞**に血液が届かなくなり、全身の神経に障害が起こります。ちよつとした傷や水虫により足が腐り、年間2万人もの方が足の切断手術を受けています。

しめじの「め」は、糖尿病網膜症で**目の血管**が破れて酸素や栄養が行き届かなくなります。かなり進行しても自覚症状が出にくいのが特徴で、ある日突然目の前が真っ暗になることが多く失明原因の第1位です。

しめじの「じ」は、糖尿病腎症で**腎臓**が機能しなくなり人工透析が必要になります。三大合併症は、血管が細い部分の症状で糖と活性酸素は血液とともに全身をめぐるため、太い血管をもむしばみ心筋梗塞・脳梗塞で命を落とす危険があります。

まとめ

糖尿病の人は、食事の見直しを行い体重を減らし、適度な運動を行い、定期的な病院通院・薬の飲み忘れがないように気を付けましょう。肥満症や糖尿病の人に限らず健やかな生活習慣はさまざまな病気の予防と健康寿命に欠かせません。

当院では毎月第2金曜日15時～16時（予定）に糖尿病教室を行っていますので気軽にご参加ください。

問い合わせは、外来担当医または看護師までお願いします。



外科診療時間変更のお知らせ

2月から外来診療を午前・午後行っています。
※午後は手術などで休診となることもありますので、事前に問い合わせください。

【問合せ】小城市民病院 ☎ 73・2161 ホームページ・アドレス <http://www.city.ogi.lg.jp/hospital/>