

りびえ～る健康取材班と学ぶ!

「元気」のための基礎知識

そろそろ健康に本気で気を付けたい、本年4度目の年女・取材班「河」。人生後半も元気であるために、病気と健康の基礎知識を学びます。

企画：島根県・島根大学医学部

健診が何より大事!
糖尿病 編

Vol.12



取材班「河」

今回の先生

島根大学医学部
内科学講座 内科学第一 教授
金崎 啓造先生



1 糖尿病の基礎知識

▶ 糖尿病とはどんな病気でしょうか。

インスリンの作用が不足し、血糖値の上昇を抑える働きが低下することで、慢性的に高血糖の状態になる…というのが病気のあらましで、**すい臓の細胞が破壊されて起こる1型と、加齢や生活習慣にも関連する2型**などがあります。今、日本では2千万人が罹患しているといわれており、多くが2型です。

本当に怖いのはその**合併症**。毛細血管が機能・形態異常を起こしたり、傷つきやすくなることで、下のような特有の症状を引き起こします。このほか骨がもろくなったり、心臓病や脳卒中、がんの罹患率も高いといわれます。

糖尿病の三大合併症

- 糖尿病網膜症
- 糖尿病性腎症
- 糖尿病性神経障害

▶ あらゆる病気のリスク因子を高めるといっても過言ではないですね。

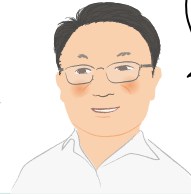
それなのに、**進行していても無症状…**というのが最もやっかいなところ。一般に知られている「水をよく飲むようになった」「トイレが近くなる」などの症状が出るころには劇的に症状が進んでいます。

遺伝因子も大きいうえ、すい臓でのインスリン分泌が高くても働きが悪くて効きにくい、といったケースもあり、**誰でもなる可能性がある病気と考えていいですね。**

インスリンが出てくけど効きにくい、とは??



言われてもやらない
いますよね…



「勉強しなさいって返事ばかりで聞かない子」をイメージしてください

でも言われた(分泌した)ことは覚えてる、みたいな感じですよ

2 早期発見のためには健診結果に関心をもつこと!

▶ 「無症状」ということは…定期健診が大事になってきますね!

そのとおりです。**健診結果に要注意の所見が出たら、「なんともないのに」と思わず一度受診を**してください。

注意してほしいのは、**血糖値**や、過去1~2カ月の血糖値平均を反映する**HbA1c**(ヘモグロビンエーワンシー)、**尿糖**といった糖尿病関連の数値。また関連症状として腎臓の濾過(ろか)機能が働きにくくなれば、**腎機能の数値**も変わってきます。

何がどう悪くなっているのか、この先どんな症状が出る可能性があるのか、**的確に診断して、根拠のある医療介入をなるべく早期に始めることが重要**なので、後回しにせず病院へ。

どれどれ河さん…

判定もAですね。eGFRの低下は、水分を取ると変わりますから、気を付けてお茶や水で補給を!

総合的に大丈夫そうですね



ハ、ハイ…



水分大事ですよ

河の今年の健康診断結果(抜粋)

糖尿病検査

	正常範囲	今回結果	判定	前回結果	前々回結果
血糖	mg/dl 70~99	87	A	87	97
HbA1c	% ≤6.2	5.5		5.8	5.4
尿糖	(-)	(-)		(-)	(-)

下降が気になります(河)

腎機能検査

	正常範囲	今回結果	判定	前回結果	前々回結果
クレアチニン	mg/dl 0.40~0.90	0.72	A	0.63	0.69
eGFR	mL分/1.73 60.0≧	68.0		78.7	71.7
尿蛋白	(-)	(-)		(-)	(-)
尿潜血	(-)	(-)		(-)	(-)

*eGFRについては、令和3年度から人間ドック学会の基準値に変更となっています。

3 糖尿病を防ぐには何を心がけたらいいですか?

「なるべく栄養バランスを考え、質のいいものを食べよう」

「生活習慣を見直し、運動を取り入れよう」

…と言いたいところですが、現役世代が食生活や運動習慣を飛躍的に改善するのはなかなか難しいですね。

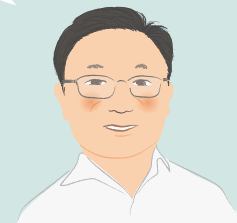
とはいえ、**運動はやはり効果的**。暇を見つけて身体を動かすことを勧めたいです。また、高カロリーなものは朝に食べて日中で消費するなど、**食事の時間帯と食べる内容を気にするだけでも違います**。朝食を抜くと、食べたときに比べて一日中空腹感を感じやすい、といった統計もあるので**朝食は大事**ですよ。

もし糖尿病と診断されても、薬事情はここ10年くらいで劇的に変わり、症状を進行させないよう服薬しながら生活を楽しめるようになってきています。とはいえ、**まずは予防!** できることから始めてみましょう。

今回のまとめメモ♪

まずは健康診断結果を無視せず、早期発見のタイミングを逃さないようにしましょう!

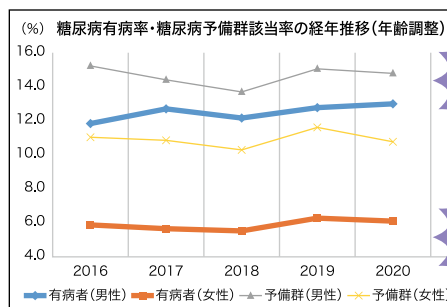
なるべく身体を動かすことと、食事への気配り…これならできそう。現状維持にがんばります!



年に1回は糖尿病の検査を受けましょう

(特定健診・健康診断)

「自覚症状がない」が、糖尿病の一番のリスクかもしれません…。



糖尿病の人は年々増加しています!

糖尿病の予防には、

Point.1 適度な運動

あと10分
あと1000歩



Point.2 バランスのよい食事

毎回の食事で主食・主菜・副菜をそろえて食べましょう。



健診結果で要注意と言われたら、一度受診を。

糖尿病有病者
特定健診受診者の内、糖尿病の服薬あり、又は空腹時血糖値126mg/dl以上、又はHbA1c6.5%以上

糖尿病予備群
特定健診受診者の内、服薬なしで、空腹時血糖値110mg/dl以上126mg/dl未満、又はHbA1c6.0%以上6.5%未満



11月14日は世界糖尿病デーです

世界糖尿病デーでは、青い丸をモチーフにした「ブルーサークル」のシンボルマークが使われています。国連やどこまでも続く空を表す「ブルー」と、団結を表す「輪」がデザインされています。

秋の夜空にブルーサークル花火! 世界糖尿病デー出雲花火大会

日時 **11月14日(月)**
18:30~18:55 オンラインミニ講演会【世界糖尿病デーしまねっこ学ぶ糖尿病】
「しまねっこ」と「しまねSuper大使吉田くん」も出演します!
19:00~ 花火大会(場所:出雲市神戸川河川敷)
世界糖尿病デーのシンボルマークのブルーサークルの花火を打ち上げます!

問合せ先 島根大学医学部内科学講座内科学第一 TEL:0853-20-2183

YouTubeとInstagramで生配信します! YouTubeチャンネル名:世界糖尿病デーin出雲 Instagramアカウント名:出雲大社ブルーライトアップ

出雲日御御灯台もブルーにライトアップする予定です
11月13日(日)~19日(土) 18:00~20:00
実施は、出雲観光協会のホームページよりご確認ください



島根観光キャラクター「しまねっこ」
島根連済第7004号



健康長寿しまね
マスコットキャラクター
まめくん

家庭や職場で健康づくりを「プラス1」してみましよう!

企画:島根県・島根大学医学部

お役立ち情報

しまね健康情報eラーニングシステム
しまねMAME インフォ
まめに暮らせる。短い動画集作りました!
ぜひご視聴を!



詳しくはこちらから