

第18回 糖尿病の重症化予防

2016年7月

ジメジメした梅雨の季節が続きましたが、夏の始まりはもうすぐです。暑さ対策の準備はもうお済みですか？

今回は、現在の医療費を圧迫しているひとつの要因である「**糖尿病の重症化を防ぐためには**」ということについて一緒に考えていきましょう。



糖尿病の患者数は年々増加しています。国でもこの4月から、糖尿病を早期治療できるようにし、実際に糖尿病を発症した患者さんには、重症化しないように指導するといった具体的な対策が始まりました。発症の予防・重症化の予防に力をいれている状況です。

まず、**糖尿病**とはどのような病気なのでしょうか。

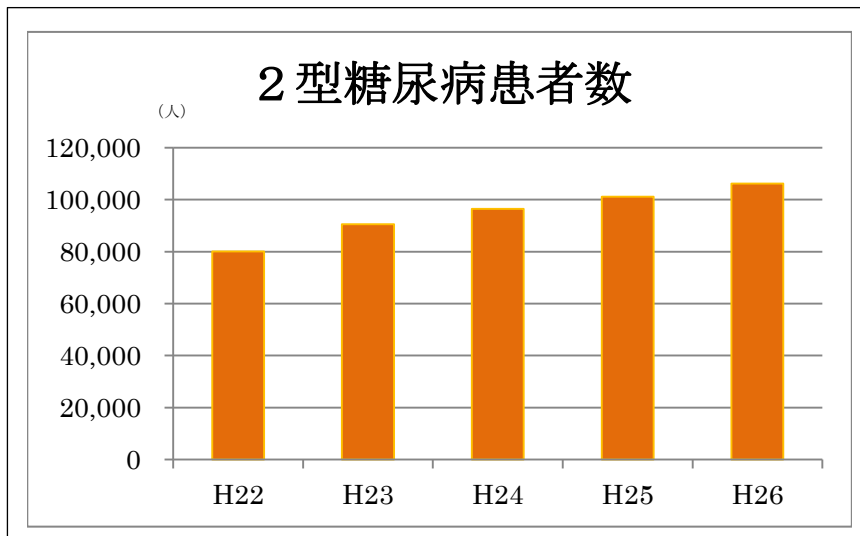
糖尿病とは様々な原因によって細胞に糖が取り込めなくなり、慢性の高血糖となる病気です。初めは無症状ですが、やがて、血管障害（全身の様々な血管を傷つけます）や昏睡等の合併症を引き起こし、命にかかわってきます。

糖尿病には大きく分けて1型と2型があり、1型は自己免疫の問題や原因不明で発症すると言われています。一方2型は**生活習慣による原因が大きい**と言われており、糖尿病全患者数の95%が、この2型だと言われています。

今回はこの**2型糖尿病**についてのお話をしていきたいと思います。

2型糖尿病とは、上がりすぎた血糖値を下げる役割を行うインスリンというホルモンの分泌障害や、インスリンが効きにくい状態により、血糖値が高い状態が継続する病気です。過食や運動不足・ストレスや生活習慣の不良・加齢が加わり発症します。





平成 28 年 3 月 京都府地域保健・医療連携推進事業報告書より

※京都府でも、2型糖尿病の患者数は年々増加しており、平成25年には10万人を超えました。

実は、日本人は欧米人に比べて**糖尿病になりやすい人種**であるということがわかっています。

日本人が糖尿病になりやすい理由は「**血糖値が上がりすぎた時に活躍するインスリンというホルモンの影響**」です。

インスリンは、膵臓から放出されるホルモンで、血糖値が上がりすぎた時、すぐ血糖値を正常に戻すために働いてくれるホルモンです。

日本人は、インスリンの働きが欧米人と比べて弱い人種なのです。日本人は小太りでも糖尿病になってしまうのに対し、欧米人は同じような小太りでも糖尿病まではいかないというデータがあるほどです。



日本人はたとえ欧米人並みに食べてもそこまで太ることはできません。それは、欧米人はインスリンを分泌する能力が高いので、過食が続いてもインスリンの分泌が追いつくので、**多くの糖を血液中に残さず細胞に取り込む**ことができます（＝太りやすい）。
こうしてインスリンが血糖値を正常化できる量が分泌されている間は糖尿病にはならないのです。
しかし、多くの日本人はインスリンの分泌能力が欧米人に比べて低く、そこまで太る前に、インスリンの分泌が障害され糖尿病になってしまうのです。
分泌量の違いは、**おおよそ欧米人の半分程度**だと言われています。

糖尿病は、進行が緩やかなため、発症しても長期間自覚症状がないことが多くあります。しかし、**その間にも病状は進んでいる**ため、何らかの自覚症状が出現した時には、すでに**合併症**が存在していたり、合併症が重症化していたりします。糖尿病の恐ろしさはここにあるのです。
こうなると、治療は大変困難なものになってきます。

糖尿病の合併症とは

- ①**細小血管障害**…血管が細ければ細いほど、高血糖による障害を受けやすいので、体内でも特に細い血管を持つ**眼、腎臓、神経に合併症**が出現しやすいと考えられています。



★糖尿病性網膜症

目の血管が侵され、**失明**することもあります。いったん発症すると、血糖コントロールが改善されても治りません。



★糖尿病性腎症

腎臓の細い血管が侵され、最終的には**腎不全**に進行し、生命を維持するために**人工透析**などが必要になることがあります。

★糖尿病性神経障害

神経細胞の障害や、神経の栄養血管の障害等により、手足の末端に症状が出るのが多くあります。

まず、しびれから始まり、**感覚低下**（温度・痛み・知覚の低下）が起こり、**怪我ややけど**が増えます。さらに進行すると、神経障害の他に血管障害や様々な要因が加わり、足が腐ることもあります。



②大血管障害



糖尿病患者さんは、特に糖濃度の高い血液が血管を流れているため、血管の負担が大きく、**動脈硬化**をきたしやすいと言われています。硬くなった血管は、詰まりやすく、心臓の血管が詰まると**心筋梗塞**・脳の血管が詰まると**脳梗塞**といった、命にかかわる状態となってしまいます。

③昏睡

血糖値のコントロールができなくなり、急激な高血糖・急激な低血糖により血液や水分のバランスが大きく崩れ、昏睡状態になることがあります。



このような合併症や重症化を防ぐためには、

①糖尿病を発症させない。

②発症したとしても、合併症を起こさないように治療を行うこと
が大切です。

また、糖尿病の合併症で人工透析が必要になった場合、特に高額な医療費がかかるのですが、その金額は

年間約600万円（ひとりあたり）

です。この金額が、現在の医療費を圧迫している1つの要因となっています。

ここまでのお話で、糖尿病を予防すること、発症しても重症化させるのを予防することがいかに大切か、おわかりいただけたでしょうか。

最後に特に重要な食事のポイントについてお話しします。

糖尿病食・糖尿病予防食といえば

- ①特別な食事なので、家族とは別につくらないといけないもの
- ②食べてはいけないものがある
- ③量を減らせばそれで良いのではないか（エネルギー合わせだけをする）
- ④食事回数を減らせば良いのではないか
- ⑤特定の栄養素を制限すれば良いのではないか（炭水化物抜き等）

このようなイメージを持つ人も多いのではないかと思いますのですが、①から⑤は『**全て×**』です。

お寿司やチキンライス、カレーライス、スパゲッティ、焼きそば等も
量とバランスさえきちんと考えれば、食べても良いのです。

食事回数を減らすと、食後の血糖値の上がり方が高くなったり、1回の食事量が多くなったりしやすく、食べたものを脂肪として蓄えやすくなります。



食事は3食規則正しく食べましょう

エネルギー合わせだけの食事をすると、例えば炭水化物中心の食事内容（パンとおにぎり等）なら、食後高血糖になりやすくなったり、野菜不足等栄養バランスが偏る可能性が高くなったりします。



エネルギーだけでなく、バランスも確認しましょう

炭水化物だけを減らし、タンパク質や脂質が多くなると、血糖値が下がるのに時間がかかります。タンパク質や脂質が多いと動脈硬化・心臓病・腎機能低下のリスクも上がります。また、食事の満足感が得られなくなり、間食をしてしまう原因になります。

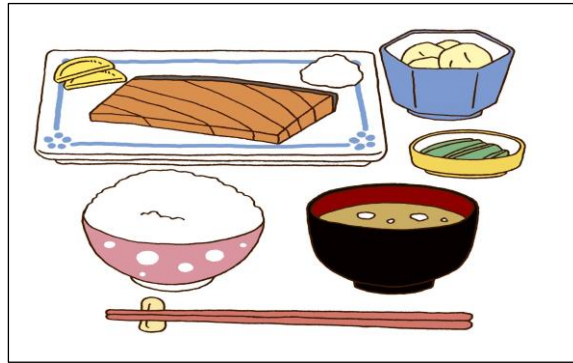


炭水化物も工夫しながらしっかり摂取しましょう

主食 : 主菜 : 副菜



3 : 1 : 2



この割合が重要です。正しい食事の**基本形**はこれなのです。

ただし、糖尿病治療中の方は、主治医の指示を守って食事療法を続けましょう。

1食の目安量は

主食

ご飯 : 両手 1 杯 麺 : 両手 1 杯 パン : 片手 1 杯

この中からひとつ選びます

主菜

タンパク質 : 肉・魚・豆腐・卵

片手の大きさ分 (分厚いもの脂の多いものは、手のひら分)

この中からひとつ選びます。

副菜

野菜 : 生なら両手 1 杯 加熱したものなら片手 1 杯

この中からひとつ選びます

乳製品や果物は、それぞれ1日1回夕食までに食べるように
しましょう

