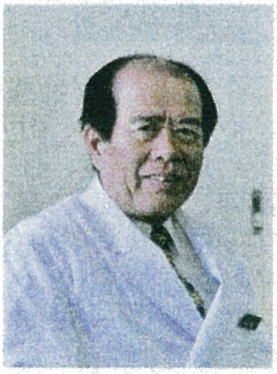
テーマ：糖尿病について

教えてドクター！

早期診断、早期治療で血糖値のコントロールを

今、日本人の40歳以上の3人に1人が、「糖尿病」または「糖尿病予備群」だといわれています。血糖値が高いまま放っておくと、やがて合併症を引き起こすため、早期治療が必要です。糖尿病に詳しい、川井クリニック院長・川井紘一先生に、早期診断・早期治療の大切さについて伺いました。

川井クリニック
（つくば市東平塚）
院長・川井紘一先生



自覚症状がなくてもひそかに進行する糖尿病
血糖値が高い場合は、医療機関を受診しましょう

糖尿病とは、膵（すい）臓で作られるインスリンというホルモンが不足したり、その働きが悪くなることで、血液中のブドウ糖を細胞にうまく取り入れられず、血液中のブドウ糖の濃度が高くなった（＝高血糖）状態が続く病気です。

この高血糖状態が続くと、やがて全身の血管がむしばまれ、糖尿病網膜症（失明に至ることも）、糖尿病腎症（腎臓の機能が低下し、やがて透析に至る）、糖尿病神経障害（以上3つを「糖尿病の三大合併症」と呼ぶ）、心筋梗塞、脳卒中などの病気（合併症）を高頻度に発症します。しかもこれらの合併症は何の自覚症状もなく、少し血糖値が高い、いわゆる糖尿病予備群と呼ばれる初期の段階からひそかに進行しているのです。

そのため、糖尿病と診断されたら少しでも早く治療を開始し、食事療法・運動療法を含めた治療を継続することが大切です。症状がないからと血糖値が高いまま放っている人も、治療を始めたものの「薬の副作用が心配」「つい薬を飲み忘れる」など、いろいろな理由で治療を中断してしまった人も、まずは医療機関を受診してみましょう。医師の指導に基づき、診断早期から治療を開始して血糖を適切にコントロールすれば、合併症を未然に防ぐことも十分に可能です。

糖尿病は、このように早期から医師、ご家族の協力のもとじっくりと治療に取り組むことが大切です。

かかりつけの糖尿病の専門医のもとで
一に食事、二に運動の実践を

血糖値コントロールに寄与する割合は、食事療法が5～6割、運動療法が3割程度。患者さんは、一に食事、二に運動を心がけ、毎日自己管理をし続ける必要があります。

そこで重要なのが、糖尿病予備群や早期の患者さんを対象とした初期教育です。高血糖と分かったら、最初に糖尿病について勉強していただくわけです。

きちんと理解した患者さんは、その後も定期的な受診と家庭での自己管理を継続するため、血糖値が正常に戻ったり、進行が食い止められたりします。反対に、高血糖を長期間放置しておくと、合併症が出るだけでなく、インスリンを出す膵臓を弱らせ、本格的な糖尿病になってしまうという悪循環が生じます。

ただし、治療が長く続くため、患者さんのなかには、治療を中断してしまう方も見られます。もし、中断してしまっても、数カ月程度の中断なら、やり直しが効くと考え、早めに再受診しましょう。

ところで、糖尿病は全身に合併症が現れるので、糖尿病の医師は全身状態を総合的に診る必要があり、患者さん一人ひとりの生活背景を知るようにしています。したがって、「かかりつけ医」としての機能も有しているのです。

糖尿病の医師を、何でも相談できるかかりつけ医と考え、定期的に受診し、よい食習慣と運動習慣を身につけるようにしましょう。