

健康メモ

糖尿病は早めに対処を

糖尿病とは、インスリンというホルモンの分泌が減ったり、その働きが不十分となったりして、血液中のブドウ糖（血糖）が異常に多い状態が続いてしまう病気で、近年、増加の一途をたどっています。この血糖を適切にコントロールできなければ、気付かないうちに全身の血管が侵され、さまざまな「合併症」が起こります。太い血管で「動脈硬化」が進むと脳卒中や心筋梗塞を発症しやすくなり、細い血管が障害されると、腎臓や眼の網膜を痛め、神経障害も出現します。糖尿病の本当の怖さはこの合併症なのです。

糖尿病にはいくつかの種類がありますが、日本人のほとんどは、糖尿病になりやすい体質に、肥満、運動不足、過食、ストレスなどが加わり、インスリンが働きにくくなるために起こるものです。糖尿病は、自覚症状の現れにくい病気で、「のどがかわく」「よく食べるのに体重が減る」「尿の量が多くなる」といった症状に気付くころには、病気はかなり進行しています。発見したら病気の進行を防ぐ医療を受けることが必要で

すが、なるべく早期に発見し、早めに血糖コントロールをすることが大切です。早期発見のためには、定期的に検査を受けることが重要です。

平成二十年度から「メタボリックシンドローム」（内臓脂肪症候群）に重点を置いた特定健診と保健指導が始まりました。内臓脂肪が蓄積した肥満の人は、インスリンの働きが悪くなるため、糖尿病を発症したり悪化したりする要因となりますし、高血圧や高脂血症が加われば、さらに動脈硬化の進行を加速させ、脳卒中や心臓病などの発症危険度を高めてしまいます。

血糖値が少し高めの糖尿病予備軍の人や糖尿病の疑いを指摘された人は、放っておかず、予備軍のうちから食事や運動などの生活習慣の改善を行い、血糖のコントロールに心掛けましょう。

〔旭市医師会〕

