

糖尿病って、どんな病気？

糖尿病とは、**インスリン作用不足により血糖値が慢性的に高くなる病気**です。

血糖値を調整しているのは「**インスリン**」という膵臓から分泌されるホルモンです。インスリンの分泌量が少なくなったり、分泌されてもうまく働かなかったりすると、血糖値の高い状態が続いてしまいます。

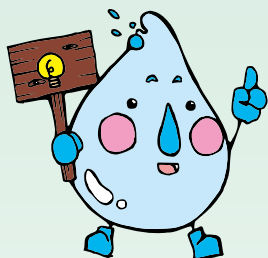


僕はインスリン。
血糖値の調整をしているよ。

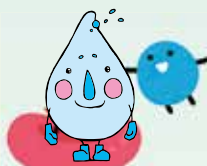
糖尿病には一型糖尿病と二型糖尿病があります。

糖尿病の方の多くは、二型糖尿病です。

二型糖尿病は、過食(主に高脂肪食)、運動不足などの環境因子と遺伝因子が加わって、インスリン分泌低下やインスリンが分泌されてもうまく働かないことで、高血糖が持続し、全身の動脈硬化を進行させます。



インスリンの働きで、糖を細胞に取り込んでエネルギーとして利用できるんだよ!!



生活習慣病予防通信
すらすらっと!

平成 29 年 12 月 1 日号

発行

八代市健康推進課
TEL32-7200

●インスリン分泌不足

すい臓からのインスリン分泌ができないために、細胞が血液中の糖を取り込めない



すい臓

出てこれない～

二型糖尿病のタイプ

●インスリン抵抗性

インスリンは分泌されているが、インスリンがうまく働かないため、細胞は血液中の糖を取り込めない



うまく働けない

平成28年度の八代市特定健診受診者で、高血糖の方は(※HbA1cの結果)

なんと 要指導の方は、63.7% (1.6人に1人) です。

要治療の方は、8.4% (12人に1人) です。

※HbA1c とは、1～2ヶ月間の血糖のコントロールを見る検査で、糖尿病の診断に用いられます。

(基準値:要指導HbA1c 5.5以上 要治療 HbA1c 6.5以上)

糖尿病は、早期治療が その後に大きく影響します。

高血糖状態が持続すると、全身の血管・細胞に影響が出始めます。

また、高血圧、高脂血症なども一緒に起こると、合併症の発症のリスクが高まります。

全身に影響が出始めてからでは遅い!!



息子が最近職場の健診で血糖値と血圧が高いって言われたけど・・・
食事は不規則で暴飲暴食、睡眠時間も不規則なのよね。
生活習慣を変える様子はないし、心配。

高血糖・糖尿病と言われたら放置せずに、専門の医師もしくは、保健センターにご相談ください。

暴飲暴食は、インスリンを無駄遣いしているよ。

血糖値が高いって、どれくらい高いのか確認が必要だよ。
インスリンの分泌不足があるのか、働きが悪いのかを検査を受けて、生活の改善点を相談しましょう。



血糖値が高いかどうか

エーワンシー

HbA1c(ヘモグロビンA1c)を確認してみましょう。

40歳以上で国保・後期高齢者の方は、市の特定健診・高齢者健診でHbA1cが確認できます。

HbA1cの結果

- ・5.5以上は、生活習慣の見直しをしましょう。
- ・6.0以上で遺伝がある人は、糖尿病専門医への受診をお勧めします。
- ・6.5以上は、治療が必要な場合があります。早めに受診しましょう。



高血糖の改善を、早期に取り組むことで、糖尿病で怖い合併症にはならない生活が送れるよ。

逆に何年も放置すると、一気に合併症が起こります。
(合併症: 透析、失明、心筋梗塞、がん、認知症など)



自分の健康状態を知るために、毎年特定健診を受けましょう。

糖尿病の治療は「薬を飲むこと」だと思いませんか？



高血糖で受診したけど、薬は出なくて「食事を注意して」と言われた。まだ糖尿病じゃないんだと思って、病院に行くのもやめたよ。

薬が出てないなら、大丈夫じゃないの??



糖尿病の治療には、段階があるんです!!

☆ **まずは、食事療法、運動療法を基本に、血糖をコントロールしていくんだ!!**

それでも血糖のコントロールがうまくいかなければ、食事・運動療法に加えて、薬が処方されるよ。



治療の基本

第1段階

生活習慣の改善

食事療法

運動療法

2～3ヶ月治療の継続

食事、運動療法で、インスリンを無駄使いしない生活に変えよう。



HbA1cを測定。目標達成できないなら、第2段階へ

第2段階

生活習慣の改善

食事療法

運動療法

薬物療法

経口血糖降下薬

薬の有無にかかわらず、生活習慣を改善できないまま放置すると、糖尿病は全身の血管・臓器を傷めていくよ。

HbA1cを測定。目標達成できないなら、第3段階へ

第3段階

生活習慣の改善

食事療法

運動療法

薬物療法

経口血糖降下薬

薬物療法(注射)

インスリン療法



血糖コントロールは、HbA1c(ヘモグロビンA1c)を見て、目標値に達しているか見ていくよ。

※治療目標は、年齢、病歴など考慮して、個別に設定されます。治療中の方は、主治医に確認してね。

糖尿病連携手帳などで検査結果を確認し、自己管理していきましょう。

