

生活習慣病の重大疾患、糖尿病

気づかず重篤の危険

動脈硬化を引き起こす生活習慣病として、1月号で高血圧、3月号で脂質異常症と生活習慣病を取り上げてお話ししました。もう一つ、重大な疾患が残っています。それは糖尿病です。感覚が低下してしまうため、けがをしても気づかず、潰瘍や壊疽を起したり、目の網膜症によって失明に至るなど怖い病気です。人工透析の最大原因でもあります。症状が悪化するまで気付かずに重篤（じゅうとく）化することも多く、特定健診などで早期発見、治療が大切です。

「平成28年国民健康・栄養調査」（厚生労働省）の結果概要によれば、「糖尿病が強く疑われる者」の割合は12・1%（約千万人）に達し、「糖尿病の可能性のある人」の割合は24・2%、およそ日本人の4人に1人もの人が該当しています。

「糖尿病が強く疑われる者」のうち、現在治療を受けている割合は76・6%で、まだ4人に1人くらいは治療を受けていません。特に40代の男性は、約半分の人が治療していない状態と考えられます。

糖尿病は、インスリンと

いうホルモンがうまく働かず、血液中の糖が異常に高くなる病気です。

食事などで糖分が体内の血液中に取り込まれると、脾臓（すいぞう）という臓器からインスリンが分泌されます。糖はインスリンの働きで全身の筋肉や臓器に取り込まれてエネルギーとして利用されたり、貯蔵糖（グリコーゲン）として蓄えます。

ところが、インスリンがうまく体内で働かないために糖分が取り込まれないと、血液中の糖の量（血糖値）が異常に高くなり糖尿病に至ります。

のどが渴いて多量に飲水、夜トイレが多い―は要注意

糖尿病には2つのタイプがあります。「1型糖尿病」は、比較的若い年齢で発症し、インスリンを分泌できなくなる病気です。「2型糖尿病」は、加齢や生活習慣等によってインスリンが減少したり、体が抵抗してインスリンがうまく働かなくなる病状です。

初期の症状は、『のどの渇きが強くなり、水分を多量に欲しくなる』『尿量が増える』『疲れやすい』『体重が減ってくる』などです。しかしながら数年か

ら数十年にわたって症状が出ない、またはごく軽度の場合、健診などで検査しないと気づかないことがあります。

長年治療されず血糖コントロールされていない場合、重大な合併症を起こす危険性もあります。高血糖状態は、全身の血管が損傷を受け、小さな血管に起こる合併症として、目、腎臓、神経の血管に合併症が出ることで知られています。

目の合併症は、網膜症と呼ばれます。進行すると失明することもあります。糖尿病は、緑内障に続いて失明原因の第2位です。

腎臓の血管への影響も重大で、腎不全で人工透析になる原因のトップは糖尿病による腎症です。

神経障害として手足のしびれや痛み、感覚低下ためけがをしても気付かずに潰瘍や壊疽を起すこともあります。

大きな血管への合併症として動脈硬化の進行による脳卒中、狭心症や心筋梗塞、閉塞性動脈硬化症など、命に関わる重篤な状態になります。リスクや生活の質を大きく

損なう恐れがあります。

さらに①骨折リスクが高くなる②がんを発症するリスクが高くなる③睡眠障害やうつ病を併発する④認知症を発症する率が高くなる⑤免疫力が低下し感染症を起こしやすいなどの危険性が高まります。

治療の基本は、食事療法、運動療法です。さらに薬物療法として飲み薬、注射薬、インスリンなどを組み合わせて血糖をコントロールします。

糖尿病、またはその疑いを指摘されたら放置せず、医療機関で今後の治療方針を必ず相談しましょう。特に高血圧、脂質異常症、喫煙習慣、家族に糖尿病患者がいる場合は、合併症の危険性が高まるので注意が必要です。

合併症検査のため定期的に眼科や歯科の受診も必要です。年齢、併発している疾患、既に合併症を起こしている場合や重症度、治療に関する協力者の存在など個別に対応する必要があります。