

メディカル+

勉強室

〈PR〉

早期診断、早期治療で 血糖値のコントロールを

健康診断などで「血糖値が高い」といわれたことはありませんか？ 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。糖尿病の治療について聞きました。



友部セントラルクリニック
院長・飯嶋秀郎先生

早期からの治療開始で合併症予防を！

血糖値が高い(=高血糖)とは、血液中のブドウ糖の値が高い状態をいいます。ブドウ糖は、ご飯やパンなどの炭水化物に含まれる栄養素で、消化により分解され血液に入ります(血糖値が高くなる)。運動などの身体活動によりブドウ糖が使われると、血糖値は下がります。

健康であれば、膵臓から分泌されるインスリンというホルモンにより血糖値は適正な範囲にコントロールされますが、糖尿病になるとインスリンの働きや分泌量が不十分になり、高血糖の状態が続くようになります。すると、全身の血管が傷み、さまざまな悪影響が出てきます。細い血管では目の奥の網膜の血管(悪化すると失明に至る)や腎臓(悪化す

ると腎障害、人工透析に至る)、足の末梢神経などに障害がみられるようになり(切断に至る場合も)、また太い血管の障害としては脳梗塞や心筋梗塞などを発症します。これらを「糖尿病の合併症」といいます。

糖尿病治療の大きな目的の一つは合併症予防です。そのためにも早期診断・早期治療が大切です。早期診断のために、昨年7月に診断基準が改定されました。また「インクレチン関連薬」という新たなタイプのお薬も登場しています。症状がないからと放置せず、「高血糖、要再検査」と言われたらすぐに医療機関を受診しましょう。

1日の検査でわかる糖尿病診断基準

糖尿病型

下記のいずれか

- 空腹時血糖値……………126mg/dL以上
- ブドウ糖負荷後2時間値…200mg/dL以上
- 随時血糖値……………200mg/dL以上

かつ

糖尿病型

HbA1c(JDS値)…6.1%以上

または

糖尿病の典型的症状
確実な糖尿病網膜症

糖尿病

日本糖尿病学会「糖尿病の分類と診断基準に関する委員会報告」
糖尿病 2010；53（6）：450-467より作図

前向きに治療に臨めるよう モチベーションを高める工夫を

糖尿病と診断された時点で、患者さんのインスリンを分泌する膵臓の働きは半分くらい低下していると考えられています。ですから、すぐに治療を開始して血糖コントロールをしなければなりません。大血管の合併症の中でも、心筋梗塞や脳卒中の原因となる動脈硬化は糖尿病の前段階から進行しているので、糖尿病とともにその進行を阻止する必要があります。

治療によって血糖値は一時的に下がりますが、高血糖になりやすいという遺伝的な体質があれば、それは変わりませんし、一度衰退した膵臓のβ細胞の機能は正常に戻るわけではないので、治療を中断するとすぐに血糖値は上がってしまいます。ですから、糖尿病と診断されたら定期的に通院し、適

切な治療を続けながら生活を送る必要があります。

しかし、治療が長くなると患者さんのモチベーションが下がりがちです。医療機関の中には、栄養相談日を設けたり、体操教室などの運動指導を行っているところもあります。また、患者さんだけでなく、家族も参加できる機会も設けています。治療に対する意欲が高まると血糖コントロールも改善するので、こうした教室などを利用して、前向きに臨んでほしいと思います。

40歳以上の3人に1人が糖尿病あるいは糖尿病予備群といわれている今、誰でも油断はできません。定期的に健康診断を受けて、自覚症状が出る前の早期発見・早期治療を心がけてください。
企画協力/MSD(株)