

～保健師だより～

北海道教育庁教育職員局福利課

11月14日は世界糖尿病デー



11月13日～11月19日は全国糖尿病週間です！

テーマ『重症化予防』 標語『糖尿病 手遅れ防ぐ 早めの受診』

厚生労働省の平成28年「国民健康・栄養調査」によると、『糖尿病が強く疑われる者』の割合は、12.1%であり、男女別にみると男性16.3%、女性9.3%です。また、「糖尿病の可能性を否定できない者」の割合は12.1%であり、男女別にみると男性12.2%、女性12.1%です。

糖尿病が恐ろしいのは、高血糖の状態を放置すると、徐々に全身がむしばまれ、様々な合併症を引き起こすことです。

高血糖の状態が続くと、血管は硬くポロポロになり、比較的大きな血管の動脈硬化を引き起こします。さらに進行すると、細小血管に障害が起こり始めます。糖尿病の三大合併症といわれる「眼」、「腎臓」、「神経」の細小血管に異常をきたして起こるものです。

◎ 三大合併症

糖尿病網膜症	網膜の血管が傷み、失明してしまうこともある。
糖尿病腎症	腎臓の血管が傷み、放置すると腎不全に陥る。
糖尿病神経障害	末梢の神経に異常が生じ、手足のしびれなどが起こる。動脈硬化で足の血流が悪いと壊疽を起こし、足などを切断するケースもあります。

◎ 動脈硬化の進行

虚血性心疾患	動脈硬化の進行により、狭心症や心筋梗塞になり生命の危機となる。
脳卒中	脳梗塞や脳出血を起こし、生命の危機となる。

◎ 高血糖状態になるとこんな症状が

- ・尿の量が増える～腎臓が血液の中のブドウ糖を尿の中に排泄しようとするため
- ・のどが乾く～尿の量が増えると体の水分が不足するため
- ・体重が減る～インスリンの働きが悪く、体内脂肪や筋肉のたんぱく質を分解してエネルギーにするため
- ・疲れやすい～食事の糖質をエネルギーに変換できなくなって、細胞がエネルギー不足になるため

◎ 藤原道長は糖尿病だった！

源氏物語の主人公「光源氏」のモデルとされている藤原道長。日本では藤原道長が記録に残る糖尿病患者の第一号といわれています。「この世をば 我が世と思え…」と栄華を極め、飽食をつくしたであろうことを想像すると、納得できます。道長は摂政の地位に就いた頃から「昼夜を問わず水を飲み、口は渴いて力無し、但し食が減らず」と書き残されています。更にその後、眼が見えにくくなったとの記載があり、糖尿病の眼の合併症によるものかもしれません。



(紫式部日記絵巻より)

◎ 定期的な検査の勧め

1年に1回は健診をうけ、血糖値をチェックしましょう。血糖値が高めの人は食事療法、運動療法を行い、3～6ヶ月後に再検査を受けましょう。また、血糖値の改善には肥満の解消が効果的です。治療が必要な人は、中断せずに治療を継続して合併症の予防のために血糖値をコントロールしましょう。