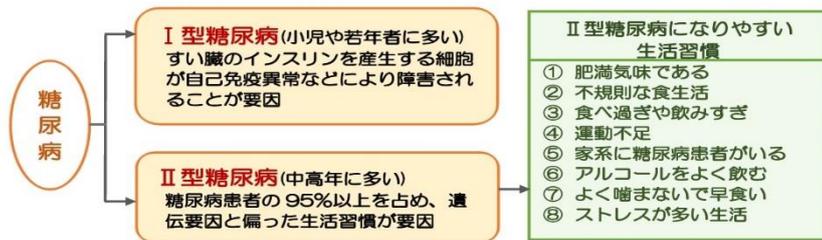




あなたの血糖値は大丈夫? PART1

糖尿病は、すい臓から分泌されるホルモン(インスリン)量の低下や、働きが悪くなることで、血液中の血糖が高い状態が続き、全身の臓器の合併症を起こす病気です。日本人の特徴は、欧米人に比べ、インスリン分泌不足型が多いことです。

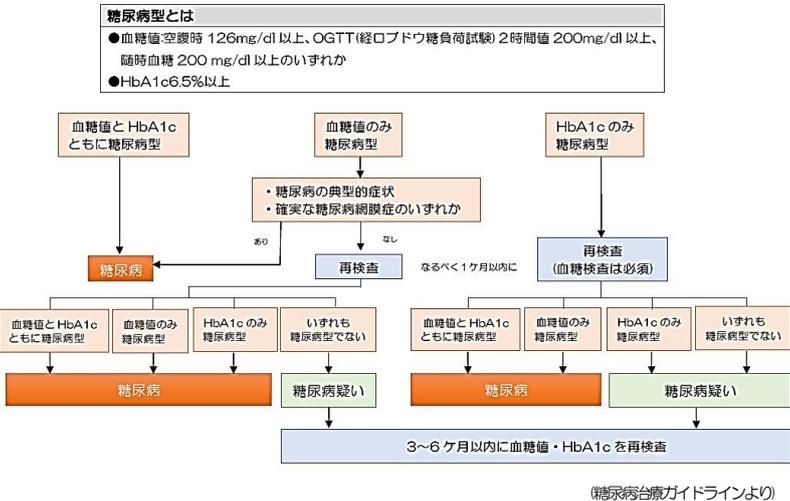


●II型糖尿病の発症リスク●

血糖値やHbA1cは発症の10年前から非発症者よりも高値を示すようになり、空腹時血糖が100~125mg/dLとHbA1c5.7~6.4%の両方を満たす者は、両方とも正常な者と比べ、発症リスクが約30倍になると報告があります。その他の血液検査では、肝酵素・血中脂質・尿酸等が発症リスクに関連しています。既往歴では、妊娠糖尿病はII型糖尿病の強力な危険因子です。

●糖尿病の診断のフローチャート

*定期健康診断では「空腹時血糖」と「HbA1c」を検査しています。下のフロー図に自分の結果をあてはめて、自分の血糖値のレベルを確認しましょう。



●高血糖が続くとどうなる?

糖尿病は、かなり進行しないとほとんど自覚症状はありません。しかし、糖尿病と診断される前でも、血糖が高い状態を放置しておくと、全身の血管や神経が傷つき、様々な合併症を引き起こします。



糖尿病よもやま話

糖尿病はかなり昔から知られている病気で、紀元前には、糖尿病を思わせる記載があることが知られています。「糖尿病」という名前が初めて使われたのは、18世紀のイギリスで、「糖尿病」=「甘い尿がたくさん出る病気」という意味で、「Diabetes Mellitus(DM)」と言われました。

20世紀になりインスリンや経口血糖降下薬が開発され、糖尿病治療が飛躍的に進歩し、現在は糖尿病による合併症をいかに予防するか重要となっています。そのためには、糖尿病患者の血糖値の適正なコントロールはもちろんのこと、糖尿病の診断前の段階(高血糖の段階)からの血糖値コントロールが大切となります。



Part2は糖尿病の予防についてです!

※出典厚生労働省HP、糖尿病治療ガイドライン2019

福利課健康支援グループ
電話: 011-231-4111(内線: 35-380)