

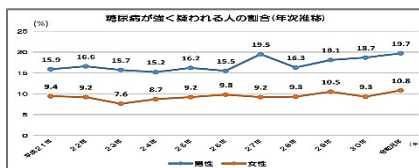
### ～11月14日は世界糖尿病デー～

### 11月13日～11月19日は全国糖尿病週間です！



糖尿病は世界の成人人口の約9.3%(4億6,300万人)が抱える病気、その1/3は日本を含むアジア地域で占めています。糖尿病自体が死に至る病気という認識は薄いです。また年間500万人以上が糖尿病による合併症が原因で死亡しています。これは、世界のどこかで6秒に1人が糖尿病に関連する合併症で死亡していることになります。(9年前は10秒に1人)このままのスピードでいくと、2045年には7億人に達すると予測されています。世界糖尿病デーは2006年に国連総会において認定されました。11月14日は、インスリンを発見したカナダのバンティング博士の誕生日で、この日を中心として糖尿病の予防や治療継続について普及・啓発活動を推進しています。

### ●日本における糖尿病の現状



2019年に実施された「国民健康・栄養調査」によると、「糖尿病が強く疑われる人」の割合は男性19.7%、女性10.8%となっています。(左図)日本人は欧米人に比べインスリンの分泌能力が低く、糖尿病になりやすい体質と言われています。加えて欧米化した食生活や運動不足等により糖尿病に罹る人や予備軍が増えており、成人の5～6人に1人が糖尿病またはその予備軍と言われています。

### ●糖尿病は全身の血管が傷つく病気です！

腸から吸収されたブドウ糖は、すい臓から分泌されるインスリンの働きで細胞内に入り、エネルギーとして筋肉を動かしたり、脳を動かせるために利用されます。糖尿病は、インスリンの不足や働きが悪くなることで、血液中のブドウ糖が細胞に入ることができず、血液中にブドウ糖があふれ高血糖が続いている状態です。高血糖が続くことで全身の血管を傷つけ、血管は硬く狭くなり血流が停滞し様々な合併症を引き起こします。

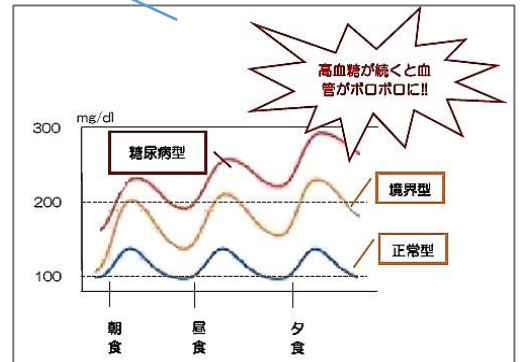
#### ＜糖尿病の合併症＞

小血管障害の「㊶ ㊷ ㊸」 大血管障害の「㊹ ㊺ ㊻」



- |   |  |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>㊶ 神経障害⇒手足のしびれ、こむら返り</li> <li>㊷ 目の症状⇒網膜症、白内障</li> <li>㊸ 腎臓⇒腎機能障害(腎症)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>㊹ 壊疽⇒血流障害や免疫力低下による感染症で足が腐る</li> <li>㊺ 脳梗塞、心筋梗塞</li> <li>㊻ 虚血性心疾患(狭心症・心筋梗塞)</li> </ul> |
|---|--|

健康な人と高血糖状態の人の血糖値の日内変動の違い



### ●健診で自分の血糖値を知ろう！

糖尿病は進行しないと自覚症状がなく、血糖値をコントロールするためには、自分の健診結果をチェックして血糖値がどのレベルにあるかを把握することが大切です。

あなたの血糖値は？

① 空腹時血糖 ( )mg/dl	② HbA1c ( )%
100	5.6
110	6.0
126	6.5

(mg/dl) (%)

基準値	将来糖尿病になる恐れがある	糖尿病の疑いが否定できない	糖尿病の疑いあり
-----	---------------	---------------	----------

\*血糖値、HbA1cが高い人は、食生活の改善や運動、適正飲酒、禁煙を心がけましょう。

「糖尿病の疑いが否定できない」グループの人は生活習慣の改善を6ヶ月試みてから医療機関を受診しましょう。治療が必要な人は合併症予防のため治療開始・継続しましょう。



### ※新型コロナウイルス感染症と糖尿病※

これまでの報告では、糖尿病と新型コロナウイルスの感染リスクとの関係は認められていませんが、重症化に影響する可能性が高いと言われており、特に血糖コントロールの状態が重症化リスクに影響することが示されています。また、糖尿病ではない人でも、新型コロナウイルス感染時に高血糖を示すことがあることや、新型コロナウイルス感染症発症時にI型糖尿病性ケトアシドーシス(急性の代謝障害)発症例や回復後にI型糖尿病発症例が報告されています。詳しい病態は今のところ不明ですが、新型コロナウイルス感染症が新規糖尿病発症を促す可能性が示唆されています。

※参考：厚生労働省HP、日本糖尿病学会HP、日本糖尿病協会HP