

糖尿病専門医 小川栄一先生の記事が京都新聞に掲載されました

今こそ学ぼう！正しい生活習慣病の基礎知識 健康生活講座(23)

近年、世界共通の病となっている糖尿病は、2型糖尿病が大半を占めています。生活習慣病の代表として、国民病とも呼ばれる糖尿病は、日本では1000万人以上が罹患しているといわれています。糖尿病は、合併症の発生が怖い病気です。合併症は、失明、腎臓病、心臓病、足の壊疽など、生活の質を大きく低下させる可能性があります。糖尿病は、正しい生活習慣と適切な治療で予防・管理できる病気です。本講座では、糖尿病の基礎知識と最新の治療法について、専門医の講演を通じて学びます。

目指そう健康長寿

認知症との関係指摘



高橋 衛氏
認知症との関係が指摘されている。糖尿病は、認知症のリスクを高める。血糖値のコントロールが重要である。

認知症との関係が指摘されている。糖尿病は、認知症のリスクを高める。血糖値のコントロールが重要である。糖尿病は、脳の血管を傷め、認知症の原因となる。血糖値が高い状態が続くと、脳の血管が狭くなり、脳細胞が死んでいく。認知症の予防には、糖尿病を適切に管理することが重要である。

無症状で進む高血圧



出 氏
無症状で進む高血圧は、心臓や腎臓にダメージを与える。定期的な血圧測定が重要である。

無症状で進む高血圧は、心臓や腎臓にダメージを与える。定期的な血圧測定が重要である。高血圧は、多くの場合、自覚症状がなくても進む。高血圧が続くと、心臓の負担が増え、心臓肥大や心不全の原因となる。また、腎臓の血管が狭くなり、腎臓機能低下の原因となる。定期的な血圧測定と適切な治療が重要である。

糖尿病初期に治療を



福永 康氏
糖尿病は、早期発見・早期治療が重要である。血糖値のコントロールが鍵である。

糖尿病は、早期発見・早期治療が重要である。血糖値のコントロールが鍵である。糖尿病は、初期には自覚症状がほとんどない。血糖値が高くなるにつれて、疲労感、頻尿、体重減少などの症状が現れる。早期発見と適切な治療により、合併症の発生を予防できる。定期的な血糖測定と適切な食事・運動が重要である。

脳血管内治療可能に



清水 博一氏
脳血管内治療は、脳卒中の回復を促進する。最新の医療技術が期待されている。

脳血管内治療は、脳卒中の回復を促進する。最新の医療技術が期待されている。脳血管内治療は、脳卒中の急性期に実施される治療法である。脳梗塞や脳出血の原因となる血管を直接治療し、脳の機能を回復させる。最新の医療技術により、治療の安全性と有効性が向上している。脳卒中の患者にとって、大きな福音である。

1日3食きっちり



小川 栄一氏
規則正しい食生活は、糖尿病の予防と管理に不可欠である。1日3食をきっちり摂ることが重要である。

規則正しい食生活は、糖尿病の予防と管理に不可欠である。1日3食をきっちり摂ることが重要である。糖尿病の予防と管理には、規則正しい食生活が不可欠である。1日3食をきっちり摂ることで、血糖値のコントロールが容易になる。また、栄養バランスの取れた食生活を心がけることが重要である。

Q&A

Q: 糖尿病の予防には、どのような生活習慣が効果的ですか？
A: 規則正しい食生活、適度な運動、禁煙、節酒が効果的です。また、定期的な健康診断を受けることも重要です。

Q: 糖尿病の合併症を予防するには、どのような治療法がありますか？
A: 血糖値の厳格なコントロールが最も重要です。また、血圧や脂質のコントロールも必要です。定期的な眼科検診や腎臓機能検査も推奨されます。

Q: 糖尿病の診断基準は、どのように決まっていますか？
A: 空腹血糖値が126mg/dL以上、または空腹前血糖値が200mg/dL以上、または任意の血糖値が200mg/dL以上、またはHbA1cが6.5%以上と診断されます。

Q: 糖尿病の治療には、どのような薬がありますか？
A: 主に経口血糖降糖薬とインスリンがあります。経口薬には、SU薬、α-GI薬、DPP-4阻害薬、SGLT2阻害薬、GLP-1受容体作動薬などがあります。インスリンには、基礎インスリンと速効性インスリンがあります。

Q: 糖尿病の食事療法には、どのようなポイントがありますか？
A: 糖質の摂取量をコントロールすることが重要です。また、たんぱく質、脂質、食物繊維のバランスも大切です。食事は規則正しく摂ることが重要です。

Q: 糖尿病の運動療法には、どのようなポイントがありますか？
A: 有酸素運動と筋力トレーニングの両方が効果的です。運動は血糖値を下げ、インスリンの感受性を向上させます。運動は毎日行うことが理想です。

－生活習慣病とは

糖尿病は膵臓(すいぞう)で作られるインスリンの作用不足から慢性的に高血糖状態になることで発症します。ブドウ糖は主にエネルギー源として利用され、生命を維持するために最も大切な栄養素ですが、インスリンの働きが悪くなると、血液中のブドウ糖が利用されなくなり、高血糖状態が続きます。患者数は約 950 万人に上り、予備軍を含めると 2050 万人で、国民の 5 人に 1 人が罹患(りかん)し、国民的生活習慣病といわれています。中でも高齢者の糖尿病の増加が問題となっています。心身機能の個人差が大きいなど特有の問題があることに加え、重症低血糖が起りやすく治療を困難にしています。低血糖は認知症や脳卒中を招きます。糖尿病の怖い点は自覚症状がなく進行することで、網膜症、腎症、神経症の三大合併症を招いて、失明、人工透析に至ったり、動脈硬化性疾患、肺炎や肺結核、尿路感染などの感染症、歯周病も引き起こしてしまいます。

－症状と治療について

近年、糖尿病の薬剤は非常に進歩しており、代表的な薬剤として SGLT2 阻害薬があります。健康な人では、腎臓の近位尿細管の SGLT2 の働きによって、ブドウ糖が血液内に戻されて、尿糖として排せつされません。SGLT2 阻害薬はその働きを阻害することで、尿糖の排せつを増やし、高血糖を改善します。最大の特徴は体重減少であり、単剤では低血糖のリスクもかなり低くなるので、従来までの薬剤の欠点を補うものとして期待されています。しかし尿量が増加するので、脱水状態になりやすく、高齢の方の使用には注意が必要です。

－予防と対策について

糖尿病は生活習慣が大きく関わっています。一定のカロリーの中で炭水化物、タンパク質、脂質、ビタミン、ミネラルなどをバランスよく、1日3食きっちり食べましょう。間食は控え、糖質の吸収を緩やかにする食物繊維を積極的に取ることで予防効果は上がります。運動は非常に効果的で、有酸素運動によってインスリンの効きが良くなるといわれています。食後 30 分～2 時間以内に 15～20 分程度行い、ウォーキングなど長く続けられる運動を見つけましょう。糖尿病の薬を内服し、治療を始めたばかりで血糖値が安定していない方は運動によって低血糖を起こす可能性があり注意が必要です。7 時間程度の睡眠をしっかり取ってストレスを解消することが糖尿病の発症予防につながるともいわれています。

2016 年 12 月 8 日京都新聞より抜粋