

糖尿病 放置すると重大な合併症 正しい知識で予防と早期治療を

糖尿病はゆっくり時間をかけて進行し、治療せずに放置していると合併症を引き起こし、生命を脅かすことがある怖い病気です。健康的な生活は、早く見つけて適切な治療を始め、いかに合併症を予防するかにかかっています。14日は世界糖尿病デー。九州大学の専門医3氏に、合併症の危険や早期発見・治療の大切さなどを伺いました。

もつとよく知ろう！糖尿病と合併症

糖尿病は、血液中のブドウ糖の濃度（血糖値）が高い状態が続く病気です。すい臓から分泌されるインスリンの分泌量や働きが低下することで起こります。世界中で増加しており、日本では糖尿病と強く疑われる人が1000万人（2016年国民健康・栄養調査）の大半に達し、可能性を否定できない予備軍を含めると約2000万人という国民病になっています。

糖尿病には、自己免疫が要因となる「1型」と、過食、肥満、運動不足、ストレスなど生活習慣が要因となる「2型」があり、日本人は90%以上が2型糖尿病です。

患者数は時代の流れとともに変わり、食生活や自動車の普及で歩くことが少なくなったなど生活習慣の欧米化により1970年頃から急増しています。インスリンの分泌は加齢に伴って減り、患者さんは4代から増えて70歳以上では4人に1人のぼり、高齢化も糖尿病増加の背景です。血糖値が高い状態が続くと、ブドウ糖が全身の血管を傷つけ、さまざまな合併症が起こります。特に網膜症、腎症、神経障害は三大合併症と呼ばれ、失明や腎不全による人工透析、壊疽による下肢切断など深刻な事態を招く恐れがあります。脳卒中や心筋梗塞など動脈硬化による血管病も起きやすくなります。合併症を防ぐためには、血糖値を正常値に近づけ、血圧、脂質、肥満、喫煙・飲酒などの生活習慣を見直すことが大事です。近年では、睡眠時間が7時間未満、あるいはそれ以上でも糖尿病の危険度が増すという研究データもあります。

中途失明の主な原因 糖尿病網膜症

目の網膜はカメラのフィルムに例えられます。外から入った視覚的な映像（光情報）は、角膜・水晶体、硝子体を経て網膜に届き、神経信号（電気信号）に変換され、脳中枢に伝わってモノが見えます。糖尿病三大合併症の一つの網膜症は、日本の中途失明の主な原因となっており、糖尿病は眼科領域でも「怖い」病気であることを知ってください。

糖尿病網膜症は、長い時間を

経て発症します。病期は高血糖状態が続いて小さな出血などが起きる単純型から、血管が詰まって不足する酸素を補うために新生血管を伴う増殖型へと進行し、新生血管が破れて硝子体へ出血したり出現した増殖組織が網膜を引っ張って網膜剥離を起こしたり、緑内障を合併したりして失明に至ります。

診断は、眼底検査で出血などが



九州大学大学院医学研究院 眼科学 教授 園田 康平氏

影検査を行い、進行状態を判定します。最初

は、ウォーキングなどの有酸素運動に、スクワットなどのレジスタンス運動を組み合わせて行うと効果的です。薬物は近年、副作用が少なく、血糖コントロールをしつかりできる多くの薬が開発されています。食事・運動療法にこだわら

上手に血糖コントロール 合併症や重症化予防

糖尿病は、症状がなく放置してしまったり、合併症が起きて初めて気付いたりする病気です。これまでの血管合併症に加えて最近、がんや認知症も糖尿病と関連が深いことがわかってきました。特に肝臓がん、すい臓がん、大腸がんが発生しやすいとみられています。認知症の危険度は糖尿病があると約2倍に高まると考えられています。

展を抑えられます。血糖コントロールは、直近1、2か月の血糖値を示すヘモグロビン・エーワンシー（HbA1c）7%未満が合併症を防ぐ基本の目標値ですが、患者さんの年齢やそれぞれの状態によって6%未満、8%未満などに設定します。

は、ウォーキングなどの有酸素運動に、スクワットなどのレジスタンス運動を組み合わせて行うと効果的です。薬物は近年、副作用が少なく、血糖コントロールをしつかりできる多くの薬が開発されています。食事・運動療法にこだわら

治療は、合併症を起こさず、重症化しないことを目標にします。合併症が出るまでには通常10、15年かかりますので、定期的に健診を受けて、無症状のうちに診断し、早く治療を始めることが大切です。血糖を良い状態に保ち、生活習慣（喫煙、肥満、高血圧、脂質異常症など）を上手にコントロール

カリリーのコントロールと菓子類などを食べ過ぎない、糖分の吸収を緩やかにする食物繊維を多く取るなどです。3食規則正しく取ることも大切です。運動療法



九州大病院 内分泌代謝・糖尿病内科 講師 園田 紀之氏



九州大学大学院医学研究院 病態機能内科学 講師 中村 宇大氏