

糖尿病と診断されていなければ安心？知って得する『隠れ糖尿病』

「糖尿病」。今やほとんどの方が知っているこの病気ですが、2023年の調査では糖尿病で治療をしている人は全国で約550万人。一方で糖尿病が強く疑われる人は約1000万人、予備群といわれる人は約1000万人いると推測されています。栃木県は、全国的にも糖尿病患者が多い県となっています。合併症が怖い糖尿病ですが、どうやって糖尿病を発見するのでしょうか。



健康診断では「空腹時または随時血糖値」と「HbA1c」という値で、糖尿病の可能性を発見します。この値をもとに、必要な方には二次検査のお知らせをしています。

毎年の健康診断で数値を確認し、安心されている方も多いかと思います。しかし一方で、健康診断の血糖値は高くないけれど、以下の疑問や症状を感じている方もいるのではないのでしょうか。

- 空腹時血糖値は正常値なのに、HbA1cは少し高めで予備群レベル。
- 健診の血糖値は正常だけど、食後の眠気とだるさや頭痛がひどい。
- 空腹時血糖値は受診を勧められるレベルではないが、いつも少し高め。

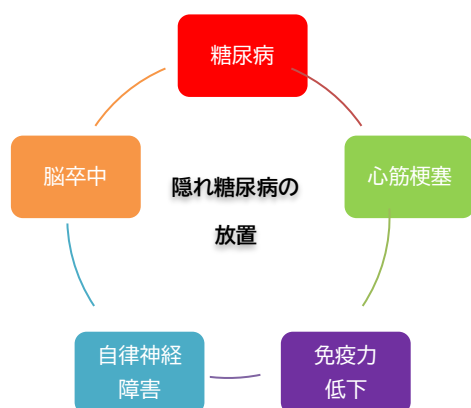


隠れ糖尿病

このような場合は、**隠れ糖尿病**の可能性あります。

空腹時血糖値が正常だったり境界域にあっても、慢性的に食後の血糖値だけ大幅に上昇している場合があります、これを隠れ糖尿病といいます。隠れ糖尿病の方の多くが、自覚症状はほぼないといわれていますが、食後急激に上昇した血糖値を下げようと大量にインスリンが分泌されるため急激な血糖低下が起こり、眠気やだるさ、頭痛などの症状が起こりやすいといわれています。

上記に述べたとおり、隠れ糖尿病は血糖値の乱高下＝インスリンの乱用を招くため、この状態が改善されないまま放置すると糖尿病に至るだけでなく、血管に負担がかかり脳卒中や心筋梗塞の発症リスクを高めます。



血糖値の乱高下は、免疫力低下や全身の臓器を支配している自律神経にも影響を与えます。

自律神経障害が起こると各臓器の働きを低下させ、手足の冷え、肩こり、不眠、夜間高血圧、イライラや不安、うつなどの精神疾患にもつながります。

隠れ糖尿病が気になった方は、病院に受診して糖負荷試験（経口ブドウ糖負荷試験：OGTT）という検査で調べることも可能です。（※検査の可否は、医師に相談が必要です。）

隠れ糖尿病を防ぐには、規則正しい生活とバランスのよい食事、適度な運動、ストレス発散が大切です。
日々の暮らしを大切にして、健康寿命を延ばしていきましょう！