

糖尿病は怖い？怖くない？

糖尿病はどんな病気か知っていますか？ 「糖」と「尿」の文字から、「尿に糖が出る病気」と認識している人が少なくありません。何となく怖い病気と思っている人もいれば、人に言うのが恥ずかしい病気と思っている人、症状がないから大丈夫！と、謎の自信を持っている人もいます。

糖尿病は『インスリン（ホルモン的一种）の作用不足により血液中のブドウ糖濃度が慢性的に高くなる代謝の病気』です。平成28年の国民健康・栄養調査では「糖尿病が強く疑われる者」「糖尿病の可能性を否定できない者」はそれぞれ1000万人（合計2000万人！）、50代からその割合が急激に増えていることが分かっています。成人ではインスリン分泌不足などの素因を含む複数の遺伝的要因や生活習慣要因、ストレス、加齢などを背景に発症する2型糖尿病が多くを占めます（他に1型、妊娠糖尿病などがあります）。

血液中のブドウ糖濃度（血糖値）が高くなる

定期健康診断の結果

空腹時血糖値 ≥ 110 mg/dl

ヘモグロビンA1c $\geq 5.6\%$

目立った変化もなく痛くも痒くもない。最近喉が渇くような…
だるいこともあるけど疲れかな…

ここが大事！

高血糖を放置すると、全身の血管や神経が
ゆっくり時間をかけて傷ついていく

徐々に合併症（最小血管障害）の発症 <し><め><じ>

し：神経障害



め：網膜症



じ：腎症



- ☆ かかりつけ医への相談や専門医への受診
- ☆ 再検査・精密検査＝まずは診断！
- ☆ 食事療法
- ☆ 運動療法
- ☆ 必要があれば薬物療法
(経口薬またはインスリン注射)
- ☆ 通院治療を中断しない
※仕事が忙しく通院がままならない時は職場に「治療と仕事の両立支援」について相談する
※必要があれば職場環境(低血糖対策、治療環境)について相談する

生命に関わる合併症（大血管障害）の発症

<え><の><き>

え：壊疽



の：脳卒中



き：虚血性心疾患



正しい治療を継続し、良好な血糖コントロール(血糖正常化を目指すヘモグロビン A1c < 6.0%未満、合併症予防を目標とするヘモグロビン A1c < 7.0%未満)を保つことで、糖尿病がない人と変わらない生活(仕事を含む)・生命の質を保つことができます ☆Quality of life☆