

糖尿病とその予備群 うまくお付き合い していくには？

Q 糖尿病の人って
どのくらいいるの？

糖尿病患者数は世界的に急増しています。日本では、厚生労働省の令和元年国民健康・栄養調査で、20歳以上の男女において糖尿病が強く疑われる人が1,196万人、可能性を否定できない人が1,055万人と推計されています。成人の4人に1人が糖尿病またはその予備群であることを意味し、20年前の約1.5倍となっています。

Q 放っておくと
どうなるの？

糖尿病は、高血糖状態が慢性

「大血管障害」といい、末梢動脈疾患(足壊疽など)、脳血管障害(脳梗塞、脳出血)、冠動脈疾患(心筋梗塞、狭心症)が挙げられます。これらは高血糖による動脈硬化が原因となる病気で、高血圧症、脂質異常症、喫煙も関係しています。

Q どのタイミングで
病院に行けばいいの？

糖尿病がある方のほとんどは自覚症状がないか、あっても軽度で気にしていません。喉の渇き、多尿・頻尿、体重減少といった症状を感じている方は、すでに中等度～重度の糖尿病に陥っています。

早期発見のため、定期的に健康診断を受けましょう。日本では、40歳以上74歳までの方が受診できる特定健診(メタボ健診)が実施されており、これには糖尿病の検査も含まれています。しかし、実際に受診しているのは5割程度といわれており、とくに自営業の方・女性・若年の方の受診率は低く、2～4割程

的に続く病気です。血液中の糖の濃度が高いため血管内壁が徐々に傷み、身体のあちこちで合併症を引き起こします。

細めの血管が傷むことによる合併症を「細小血管障害」といい、糖尿病性神経障害、糖尿病性網膜症、糖尿病性腎症があります。末梢神経障害では手足のしびれや痛み、感覚異常といった症状が出ます。自律神経は内臓の動きなどを調整しており、それが障害されると起立性低血圧、便秘・下痢、排尿障害、機能障害(インポテンツ)などが生じます。初期の網膜症は無症状ですが、進行して眼底出血を起こすと視力低下、失明に至ります。腎症では、蛋白尿、むくみが出現し、最終的に腎不全に陥って透析治療が必要になります。太めの血管に起こる合併症を



度です。勤務先や自治体からの案内をよく確認し、年に1回は健診を受けてください。

Q 糖尿病と
診断されたら
どうすればいいの？
予備群の場合は？

「なんともないから」と治療せず放置する方や、治療を中断してしまう方がいます。糖尿病患者の4人に1人は治療を受けていないと推計され、特に40代男性は未治療者の割合が他の世代より高く、勤労世代の健診受診率や治療継続率を高めることが糖尿病診療の課題となっています。

食事、運動、薬物療法が治療の三本柱であり、うまく管理できているかの把握には血液検査が必須です。薬物治療中なら2週間～3か月に1度、食事・運動療法のみでも3～4か月に1度くらいの頻度で血液検査を受けてください。予備群の方も半年～1年に1度は検査を受け、進行予防に努めましょう。

合併症は糖尿病予備群の段階

から始まることがわかっています。糖尿病治療の目標は、合併症を予防し、糖尿病のない人と変わらない寿命と生活の質を得ることです。無症状だからといって放置せず、きちんと対応することが大切です。

今月の先生

岐阜市民病院 総合内科兼糖尿病・内分泌内科

丸山 貴子

○**役職**

総合内科部長
健康管理センター長

○**主な資格、認定**

日本内科学会認定内科医・総合内科専門医
日本糖尿病学会専門医・指導医

○**卒業年、主な職歴**

平成5年岐阜大学医学部卒
岐阜大学医学部附属病院
聖隷三方原病院
松波総合病院

