

★第3回 糖尿病予防最前線(全6回)★

『症状がないから大丈夫!!』と思っていないですか?

■相談・問い合わせ
健康政策課成人健康係
☎(23)7601

糖尿病が疑われる人は690万人、可能性を否定できない人と合わせて1370万人(成人の7人に1人)いるといわれています。また、大田原市でも約9000人の糖尿病または予備軍の方がいると推測されます。

糖尿病の怖さは、その初期症状が大変分かりにくいということです。自分には関係ないと思っている方もいると思いますが、症状がないからといって油断できないのが糖尿病の恐ろしいところです。

糖尿病の症状は、どのようなことが現れるのかを早めに知っておくことで、糖尿病を予防し、進行を防ぐことができます。

① 次の症状は糖尿病の症状だと思いますか?

- ・物が見えづらい
- ・ぼんやり見える
- ・胃の調子が悪い
- ・下痢と便秘をくり返す
- ・冷える、ほてる、異常に汗をかく
- ・疲れてないのに足がつる
- ・手足のしびれ
- ・足の感覚の違和感
- ・手足がむくむ
- ・尿にたんぱくが出る
- ・胸痛
- ・ろれつが回らない、めまい
- ・物忘れ

これらの症状は見逃されることが多く、糖尿病の方の3人に1人は、自分が糖尿病だと気づいていないと言われていきます。

しかし、身体の中では、大血管・細小血管に影響し、いろいろな症状が出てきます。思い当たる点があった人は、それが「糖尿病予備軍」や「糖尿病」によるものかもしれません。自分の血糖値を確認し、身体の状態を把握することが大切です。

② 一般的に思う糖尿病の症状は?

- ・のどが渇く
- ・体重が減る
- ・からだがだるい
- ・甘いものを欲す
- ・尿量が多い
- ・水が飲みたい
- ・尿に泡がたつ
- ・尿に糖が出る

このような症状がある人は糖尿病がかなり進行している可能性が高いです。身体の中では、全身の細胞に影響し、合併症も出てきます。早めに病院を受診しましょう。

慢性的に高血糖が続いた場合、放っておくと・・・

	正常領域	正常高値	境界領域	糖尿病領域	
HbA1C(%)	~5.1	5.2~5.4	5.5~6.0	6.1~6.9	7.0~
血糖(mg/dl) 空腹時	~99	100~109	110~125	126~	
2時間値	~139		140~199	200~	
尿糖	(-)		(±)	(+)	(2+)
身体への影響		大血管(心臓・脳血管・下肢動脈)への影響		細小血管(眼・神経・腎臓)への影響	全身の細胞に影響

糖尿病で怖いのは、何といっても血管障害です。自覚症状はありませんが、身体への影響が出てきます。眼・神経・腎臓の障害に加えて、大血管の障害で動脈硬化から狭心症・心筋梗塞・脳卒中になります。これらの症状が出ると治療で改善するのが難しくなります。

自分がどの段階にいるのか確認し、まずは糖尿病にならないように予防、そして糖尿病になってしまったらできるだけ早く治療し、合併症を予防しましょう。

多くの人が「もっと早くから気を付けていれば」と後悔するのは病気の最終段階に近くなってからです。

糖尿病は、症状で判断できません!血液検査でしか正式に判断できないので、自己判断せず健診を受けましょう。そして早期に発見し、生活習慣の改善を行いましょ。

『症状で自己判断したら危険です』



★次回は、糖尿病の合併症について詳しくお知らせします