

糖尿病の「兆し」を早めに発見！ あなたの血糖は大丈夫！？

問 健康政策課
東 1階
TEL (23) 7601

～11月14日(木)は「世界糖尿病デー」～

増えている糖尿病



糖尿病は慢性的に血糖値が高くなる病気です。糖尿病と糖尿病予備群を含めると、全国に約2,210万人、つまり、約5人に1人の割合と推測されています。全国の糖尿病有病者数は10年間で約1.3倍に増加し、高齢化に伴って加速することが予想されています。

【あなたの血糖の状態を確認しましょう！】

項目	正常型	境界型 (糖尿病の兆し)	糖尿病型
空腹時血糖 (mg/dl)	～109	110～125	126～
随時血糖 (mg/dl)	～139	140～199	200～
HbA1c (JDS) (%)	～5.5	5.6～6.4	6.5～
HbA1c (NGSP) (%)	～5.1	5.2～6.0	6.1～

参照：糖尿病治療ガイド2012-2013

空腹時血糖値

食後10時間以上の血液中の血糖濃度。

随時血糖値

食事との関連を考えずに測定した血液中の血糖濃度。

HbA1c(ヘモグロビンエーワンシー)

赤血球の中のヘモグロビンが糖と結びついた量。過去1～2カ月の長期的な血糖の状態を反映する。

※大田原市民健康診査では、血糖値だけでなくHbA1cも検査しています。長期的に見た血糖状態が把握できることで、より適切な判断ができます。

インスリン豆知識

① 糖尿病は「インスリン」が鍵！

血糖値は、糖を下げるホルモンである「インスリン」によってコントロールされています。(図1参照)

- ① 食事をして血液中のブドウ糖が多くなり血糖値が上がる。
- ② すい臓のβ細胞からインスリンが出る。
- ③ インスリンの働きで、ブドウ糖が肝臓や筋肉、最後は脂肪細胞に取り込まれる。

しかし、インスリンの量が不足したり、働きが足りないと、ブドウ糖がうまく処理されず、血糖値が下がらなくなります。これが「糖尿病」です。糖尿病には、次の種類があります。

I型糖尿病

- ・ すい臓のβ細胞が破壊され、インスリンがうまく出ない。
- ・ 子どものうちに始まることが多い。

II型糖尿病

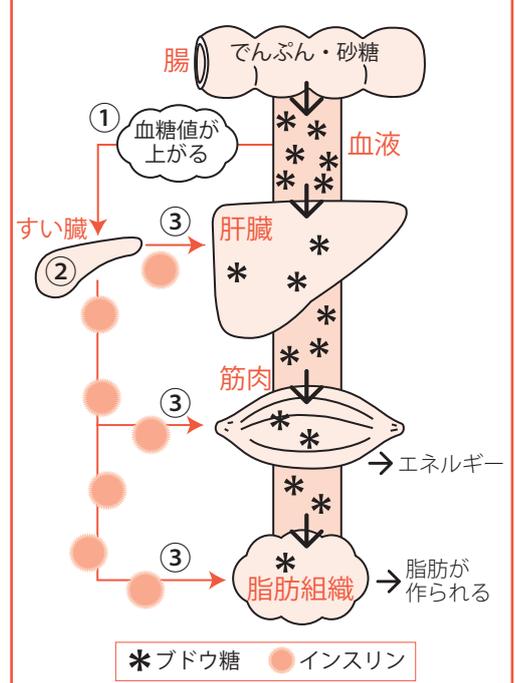
- ・ すい臓が疲れていてインスリンの出が悪い。
- ・ インスリンは出ているが、働きが低下している。肝臓や筋肉でうまく取り込めない。

→食事や運動などの生活習慣が関係している場合が多い。
日本人の糖尿病では95%以上がこのタイプ。

② 子どもは大人よりも膵臓に負担がかかりやすい

すい臓の働きが大人並になるのは、4歳から6歳頃です。まだ体が小さいので血液の量が少なく、大人と同じ量のジュースを飲むと、大人よりも血液中のブドウ糖が濃くなります。濃くなったブドウ糖をもとに戻すため、たくさんのインスリンが必要になり、すい臓も疲れてしまいます。また、たくさん出たインスリンの働きで脂肪細胞にブドウ糖がどんどん取り込まれていくため、肥満につながる可能性があります。

図1 糖の流れとインスリンの働き

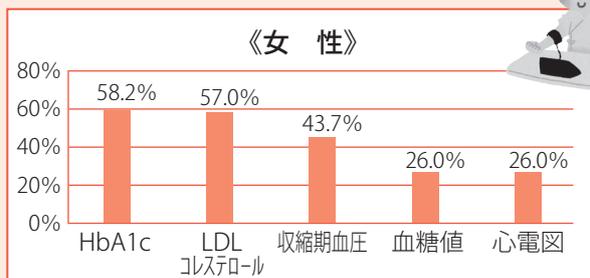
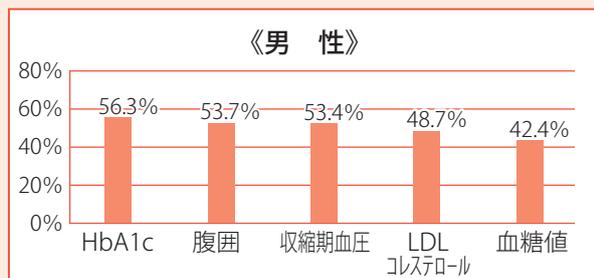


③ 年齢とともに減るインスリン

60歳前後になると、すい臓から出るインスリンの量が約2/3に減ってしまいます。また、すい臓から出るインスリンは量に限りがあるので、すい臓の疲れを防ぎ、インスリンの無駄使いを防ぐことが大切です。

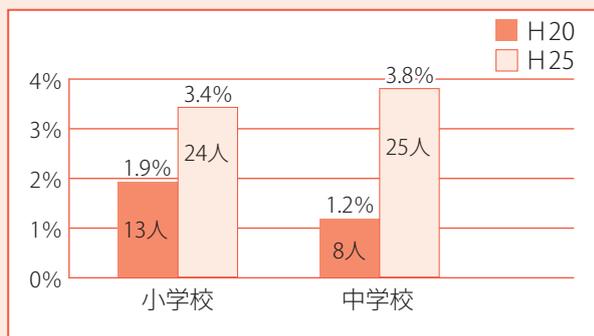
大田原市民の血糖の状況

<基準値を超えた検査項目と割合> (平成24年度大田原市民健康診査 特定健診受診者)



*男女ともにHbA1cの有所見の割合が一番多い状況です。血糖値の変化は食後の高血糖からはじまります。HbA1cが高いことは、食後の血糖値が慢性的に高いことが考えられます。

<小学生・中学生のHbA1c有所見割合の変化> (平成25年度小児生活習慣病予防健診)



*小・中学生ともに、平成20年度と比較すると平成25年度の有所見者の割合が増えています。特に中学性の有所見率の増加が大きいです。

糖尿病の種類では、I型糖尿病の他に生活習慣と関係が深いII型糖尿病の発症もあります。

※大田原市民健康診査と小児生活習慣病予防健診では基準値が異なります。

糖尿病の危険因子は、食べ過ぎ、運動不足、肥満、ストレス、家族歴、耐糖能異常(血糖値の上昇)、加齢などです。

糖尿病が増えている原因として、食べ過ぎや運動不足といった生活習慣の悪化が考えられていますので、特に食生活改善や適度な運動が大切です。

「少し高め血糖」も要注意!

高血糖は気づかない間に血管の傷みが進みます。合併症の症状が出てから糖尿病と診断される方もいます。

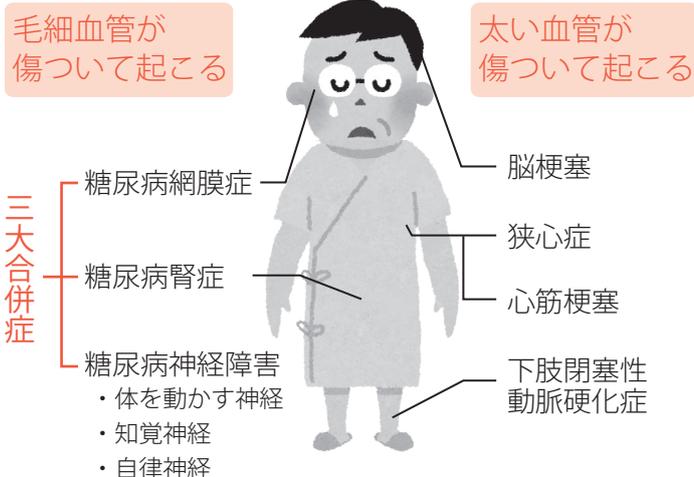
定期的に健診を受け、血糖の状態を確認することが大切です。

高血糖を放置すると、
動脈硬化が進行し・・・



脳梗塞・心筋梗塞に!!
通常の人々の2~3倍

主な合併症



合併症の進み方

0年目	3年目	5年目	8年目	10年目	12年目	20年目
糖尿病発症	手足の神経障害	目の異常が始まる	腎臓の働きが低下	腎臓の働きがさらに低下	目の異常が進む	失明・腎不全

☆次回の「健康おたわら塾」12月号は食後の高血糖予防のための生活習慣のポイントについてです。