



◆相楽郡の健康な生活に役立つ情報を発信します◆

# 相楽医師会だより25

● 24号 平成23年4月発行 ● 社団法人 相楽医師会  
● 京都府相楽郡精華町乾谷金堀3-2 JA京都やましろ山田荘事務所2階  
● URL/http://www.souraku.kyoto.med.or.jp

糖尿病は体の肉や手足が尿中に溶け出してしまう死の病として紀元2世紀頃紹介されています。現在世界では約1000万人の患者さんがおられ、肉食、自動車の普及等の生活様式が変化するとともに肥満者がふえ、患者さんもますます増加しつつあります。

それではどんな症状があれば糖尿病を疑って医療機関を受診すればいいのでしょうか？

典型的な症状は口渇、多飲、多尿、体重減少です。疲れやすく、空腹感が強く、食べても食べても満足できません。

進行すると3大合併症といわれている網膜症、腎症、神経症が出現してきます。

[網膜症]

目のかすみ、視力低下、失明

[腎症]

足のむくみ、尿が出ない、透析

[神経障害]

足の感覚が鈍くなってきてしびれが出るのが主な症状です。

1)運動・知覚神経障害

(多発神経障害):

夜間増悪する四肢末端の左右対称性自発痛(穿刺痛、電撃痛)知覚異常(じんじんする、足が冷たい、灼熱感)進行すると足や手の感覚の低下。

2)自律神経障害:

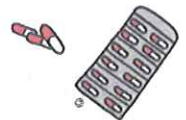
起立性低血圧、消化管運動障害による嘔気、便秘、下痢、無症候性心筋虚血(突然死の原因となる)。膀胱障害(尿意を感じない)

## 糖尿病について

[足病変]最近注目されています。足は神経障害が進むと変形し胼胝(べんち:“たこ”のこと)ができ、痛みを感じにくくなり、できた傷に気付くのが遅くなります。血流障害により足の先に栄養が届かなくなり潰瘍や壊疽を起しやすくなります。抵抗力が低下すると、皮膚や粘膜が感染しやすくなります。潰瘍が感染を伴うと潰瘍周囲が壊死し、壊疽となります。糖尿病による足壊疽で切断を受ける患者の15~19%は、切断時に初めて糖尿病と診断されており、糖尿病が自覚症状の乏しい病気で診断されていない患者が多いことを反映しています。糖尿病ではこのように症状が一度にすべて出るわけではありません。

初期には自覚症状がないことが多く、健診で尿に糖がおりているとか、血糖が高いとか、HbA1c(ヘモグロビンA1c)が異常とか指摘されて始めて疑われることも多いです。逆に感染症などで発熱し脱水も重なり、急激に意識障害を起こして糖尿病を発見される場合があります。

久山町研究では、糖尿病患者さんは正常者に比べて、脳梗塞や虚血性心疾患の発症率が約3倍、アルツハイマー型認知症が2.2倍、脳血管性認知症も2.8倍多いとされています。また主な死因は血管障害、悪性新生物などで、これらも一般の日本人に比べて高率です。さらに平均寿命も男性で68歳(77.6歳)、女性で71.6(84.6歳)と明らかに若いことがわかります。このような合併症を発症する前に上記のような症状に注意して糖尿病をより早期に発見し治療を受け良好な血糖コントロールを維持することで、糖尿病でない人と同様の生活を送りましょう。



おく内科医院 奥 和美

### 第21回きょうと健やか21in相楽

### 「もの忘れは認知症の始まり?」

相楽医師会 市民公開フォーラム

とき:23年11月5日(土)14時~16時

参加費無料 先着200名

ところ:笠置産業振興会館2階

相楽郡笠置町夫宇笠置小字佃46番地

【講演1】「認知症ってどんな病気?」

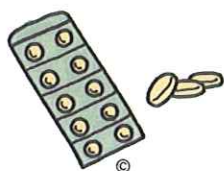
伊左治医院 院長 伊左治 友子先生

【講演2】「知っておきたい認知症の知識~治療や予防はこう変わる~」

公立山城病院 神経内科 岩本 一秀先生

【講演3】「認知症と音楽療法」

独立行政法人国立病院機構 京都医法士 飯塚 三枝子先生



# 糖尿病の治療



二〇〇七年の厚生労働省の調査によると、日本人で糖尿病、もしくは糖尿病の疑いがある人は約二二一〇万人でした。5年前の推計値は約一六二〇万人、一九九〇年では約七五万人ですから急増しています。社会的要因として、高度経済成長の始まった一九六〇年代からの、食事の欧米化（脂肪摂取の増加）や自動車保有台数の増加と関係があるといわれています。また、ストレスの多い社会になったことや高齢化も原因と考えられます。

たくさんたべても糖尿病が悪化しない人もいれば、少しの食事療法の乱れで悪化する人もいます。不公平に思われる方もおられるでしょうが、これはそのひとのエネルギー処理能力Ⅱインシュリンの働き方の違いによるのです。

日本人を含め東アジア人のインシュリン分泌能力は低く、欧米人の約半分といわれています。

日本人にとって、食事の欧米化は危険なのです。また加齢によってもインシュリン分泌能力は低下するし、運動量も減り、筋肉量も減るのでエネルギー消費量は少なくなります。若いころと同じ様に食べていると糖尿病になりやすく、糖尿病の人は悪化しやすくなるのです。

そのため糖尿病の予防や治療の原則は、食餌中の脂肪の制限Ⅱ和風食に戻すこと、出来る限り自分の足で歩くことです。歩くことは筋肉量の多い下半身を使いエネルギーを消費します。またインシュリンの働く場所である筋肉量も増加します。ストレス解消にもなるでしょう。

それでも血糖値の改善が見られないときには、お薬を使用することになります。

まず歩きましょう（30分以上続けて歩きましょう、体に蓄えた脂肪の燃焼開始まで15〜20分かかります）。

脂肪分の少ない食事（肉類はうまみの一つである核酸をたくさん含み、殊に獣肉は脂肪分も豊富なことが多いので、食べ過ぎに注意しましょう）を3食きっちり食べましょう。

（かため食いは食後高血糖や食後高脂血症を引き起こし高血圧や合併症出現の原因になります）。

間食はできるかぎりひかえましょう（少量に見えてもカロリーの高いものが多く、またおいしいのでついたべすぎてしまいます）。もし空腹感があって間食してしまふのなら、薬物療法をみなおすか、食事の指示カロリーをみなおしてもらって下さい。

薬の量や種類、指示カロリーは一度決めても、血糖値や体重、生活状態（生活強度）により随時見直していくこととなります。

中年以降の日本人の多くが「糖尿病が疑われる」領域に入りつつあります。

糖尿病状態になって何年かすると、合併症で視力が障害されたり、血液透析に入ることがあります。壊疽になり不幸にして足を切断する人もあります。糖尿病の人は心筋梗塞や脳卒中、高血圧といった生活習慣病にもなりやすくなります。糖尿病が発見された時、初めの治療が大切です。

初期にしっかりと治療を受け、よい血糖状態を保つことが将来の合併症の出現を防ぐのに重要であることが分かってきました。

（Legacy effectⅡ遺産効果と呼ばれています）。そのため、毎年健診を受けられ、糖尿病が疑われたら、近くの「かかりつけ医」に御相談下さい。

ここではもっぱら日本人の糖尿病の大半を占める2型糖尿病についてお話ししました。1型糖尿病といわれている方は、インスリン治療を最優先とし、この文を参考にして、主治医の指示に従って下さい。

吉村医院 吉村 陽

- 予防接種は感染症予防の第1歩。接種時期を確認して忘れないようにうけましょう。
- 年に一度は健康チェック。基本健診・がん検診をうけましょう。

受診の時には、保険証を忘れずに！

