



エル君

けんこう福袋



ビーちゃん

2022年

10月

第43号



ぬくもりの薬局

ラッキーバッグ株式会社

〒996-0021 山形県新庄市常葉町1-32
TEL. 0233-29-8177



ドクターアドバイス



松本内科クリニック

松本 光生 先生

(内科、糖尿病内科、内分泌・代謝内科)

糖尿病：放置しないで

糖尿病は、空腹時血糖126mg/dL以上または食後（随時）血糖200mg/dL以上で、1～2か月の血糖の平均を表すヘモグロビンA1cが6.5%以上の場合に診断されます。現在糖尿病が強く疑われる人は全国で約1200万人、糖尿病の可能性が否定できない人を合わせると約2250万人で、5人に1人（40歳以上では4人に1人）とされています。しかしその半数は全く自覚症状がなく、健診を受けない限り自分が糖尿病であることに気づきません。血糖値が一定以上に上昇するとどのの渴き、頻尿、多尿、全身のだるさ、疲れやすさ、体重減少などの自覚症状が現れます。ただしこれらは我慢できないほどの症状ではないため、医療機関を受診せずに放置している人がたくさんいます。数年間放置していると合併症と言われる症状が現れ、ようやくこの時点で初めて受診する人がたくさんいるのが現状です。



糖尿病の合併症には、細い血管に生じる合併症（細小血管障害）と太い血管に生じる合併症（大血管障害）があります。細小血管障害には①神経障害、②網膜症、③腎症の3つがあります。神経障害は糖尿病発症後約5年で生じ、足底や足の指のしびれや痛み、こむら返りなどが見られます。これらは左右両方に生じ、夜間に強く感じる事が特徴です。その他自律神経の異常が生じると便秘や下痢の繰り返し



し、立ちくらみ、血糖値の下がりすぎを感じ取れない無自覚低血糖などが生じます。網膜症は糖尿病発症後約7年で生じ、視力が低下し、最悪の場合は失明に至ります。現在失明する眼の病気の第2位とされています。腎症は糖尿病発症後約10年で生じ、腎臓の機能が徐々に悪化し最終的に腎不全に至ります。日本では腎臓移植はあまり行われていませんので、血液を機械で濾過する人工透析（週2～3回、数時間かかる通院治療）が一生必要になります。この人工透析が必要となる腎臓疾患の第1位が糖尿病です。

大血管障害には①心筋梗塞、②脳梗塞、③足の血管がつままる閉塞性動脈硬化症の3つがあります。これらは糖尿病がない場合でも、高血圧症や高脂血症があると発症します。さらに糖尿病が重なると10倍から20倍発症しやすく、糖尿病の発症時期に関係なく起きますので注意が必要です。

糖尿病の合併症はいずれも一度発症すると元に戻すことは不可能に近いので、まずは定期的に健診を受け、血糖値の悪化がないかどうかチェックしましょう。次いで血糖値の悪化を指摘されたら、症状がなくとも必ず医療機関を受診しましょう。さらに糖尿病と診断された場合は、必ず定期的な受診、検査、治療を継続しましょう。糖尿病の合併症は血糖値を改善することで予防が可能な病気です。

今月のテーマ

糖尿病治療：コツコツが大事

糖尿病の治療として、血糖値をコントロールする基本の治療は食事療法と運動療法です。この2つを行っても血糖コントロールが不十分な時に薬物療法を行います。

食事療法のポイント

- ①1日3食、規則正しく食事を摂りましょう。
 - ・不規則な食事は1回の食事が偏り血糖値が高くなりやすいです。
- ②腹8分目を心掛けましょう。
 - ・過剰なエネルギー量を摂取しないように。
- ③栄養バランスの良い食事を心掛けましょう。
 - ・食物繊維は糖質・脂質の吸収を遅らせます。
- ④間食はなるべく控えましょう。
 - ・どうしても食べたいときはカロリーの低いものに。



運動療法のポイント

運動には有酸素運動と筋力トレーニングがあります。主治医と相談して自分に合った運動を継続して行いましょう。

- ①有酸素運動は体重や体脂肪を落としてくれます。
 - ・週に3回以上、合計150分以上を目標。
 - ・運動しない日が2日間以上続かないように。
 - ・ウォーキングであれば1日の合計で8000歩を目安に。
- ②筋力トレーニングは糖を消費させるだけでなく、筋肉量を増やすことで基礎代謝が上がり太りにくい体質にしてくれます。
 - ・週に2～3回を目標。連続しない日程で行うように。
 - ・1回の運動時間は10～30分を目安に。

薬物療法のポイント

糖尿病治療薬には様々なタイプがあり、病状等から適切なお薬が選択されます。自己判断で調整等はせず、キチンと服用することが大切です。分からないことがあれば医師・薬剤師に気軽に相談してください。



ちとせ薬局（薬剤師） 土屋 正利