

糖尿病について

長崎川棚医療センター
代謝内科
木村博典



糖尿病って、どんな病気？

- 甘いものの食べすぎ？
- 治らない病気？
- 贅沢をしている？
- 合併症が怖い病気？
- 尿に糖が出る病気？



簡単に言うと・・・ **血糖**が高くなる病気



ブドウ糖 18g



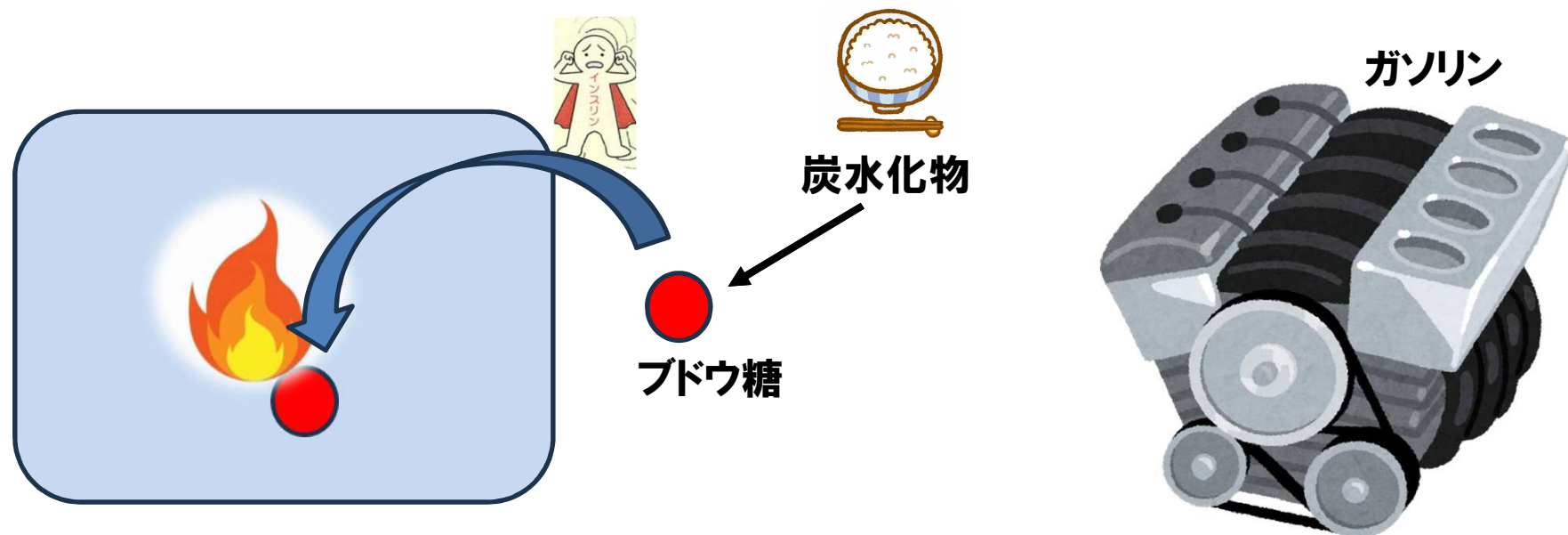
ブドウ糖換算 41g



血糖って何？

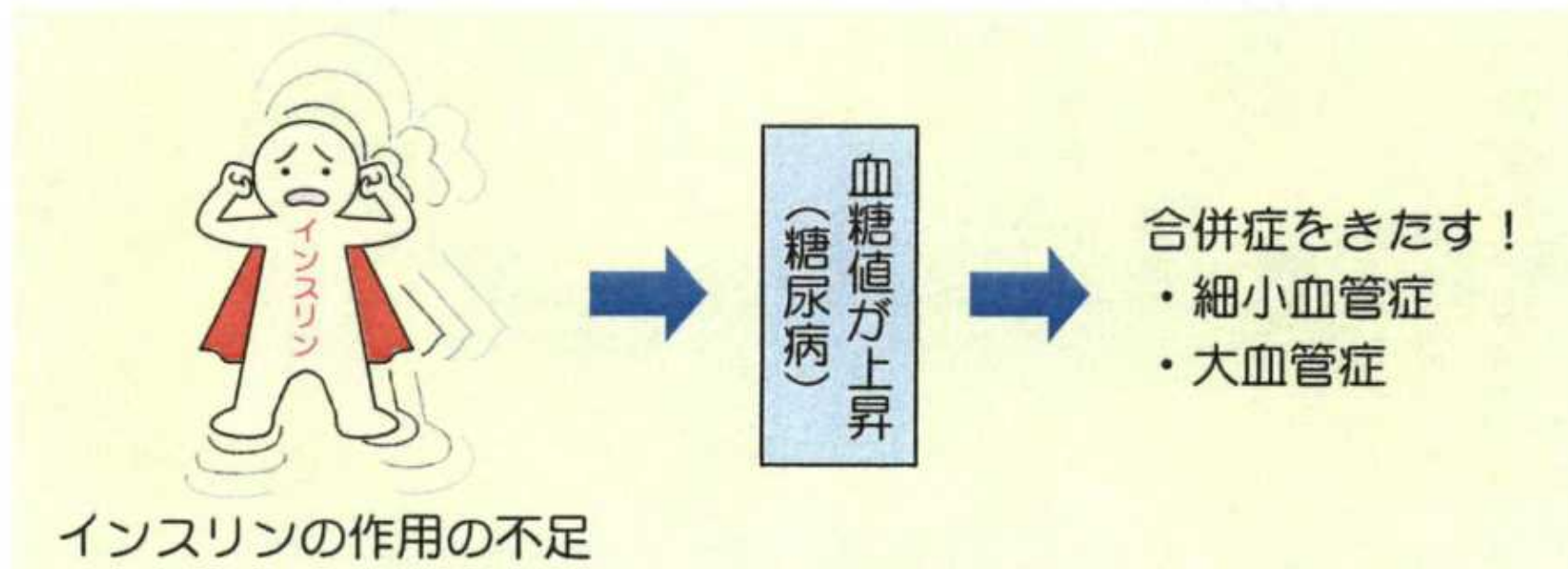
血液中のブドウ糖

細胞を動かすエネルギー源

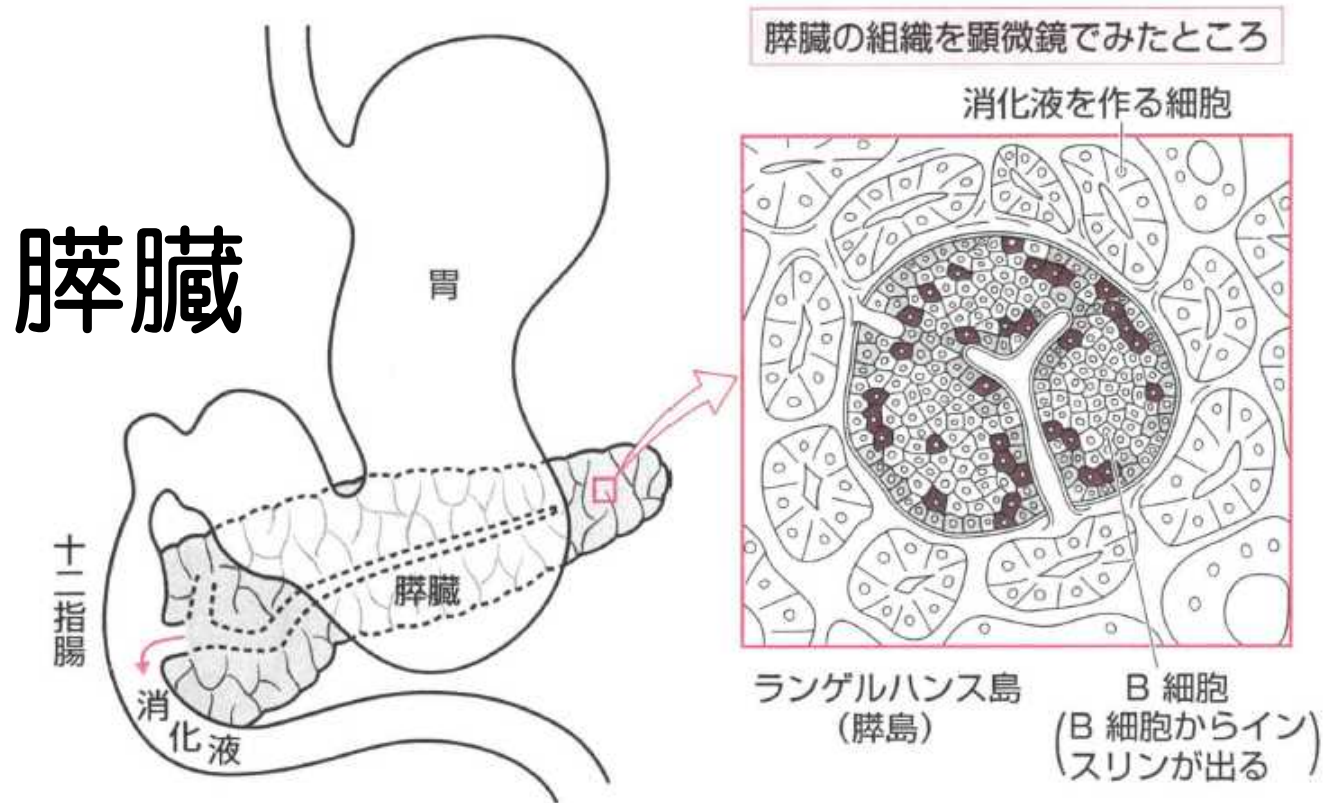


糖尿病とは

- インスリンの作用の不足により、血糖値が上昇する病気です。
- 高血糖により血管をはじめとする臓器が侵され、合併症をきたします。
- インスリンによるブドウ糖（エネルギー）の利用が障害されるため、さまざまな代謝異常をきたします。



インスリンとは？

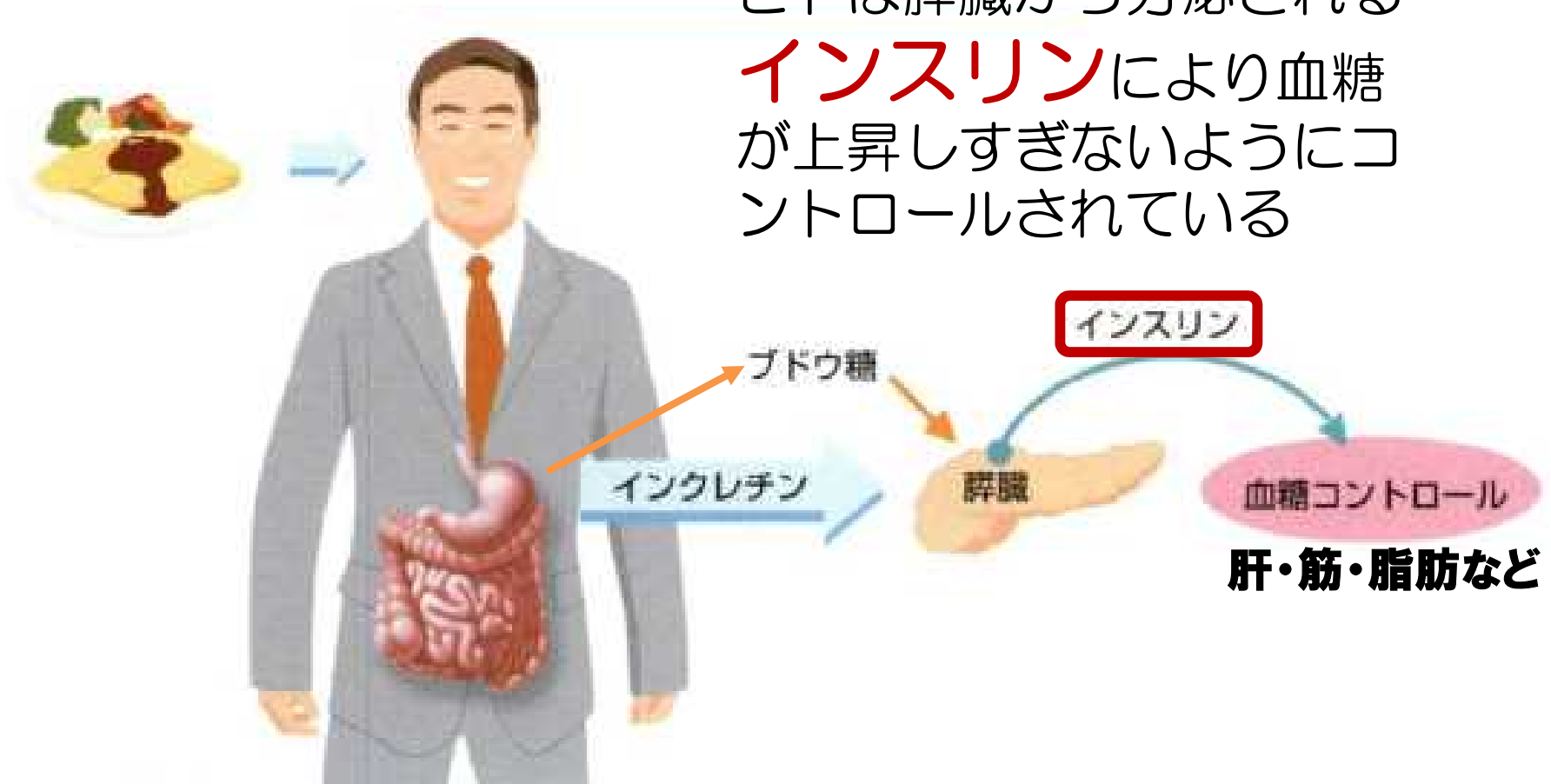


血糖を下げるホルモン



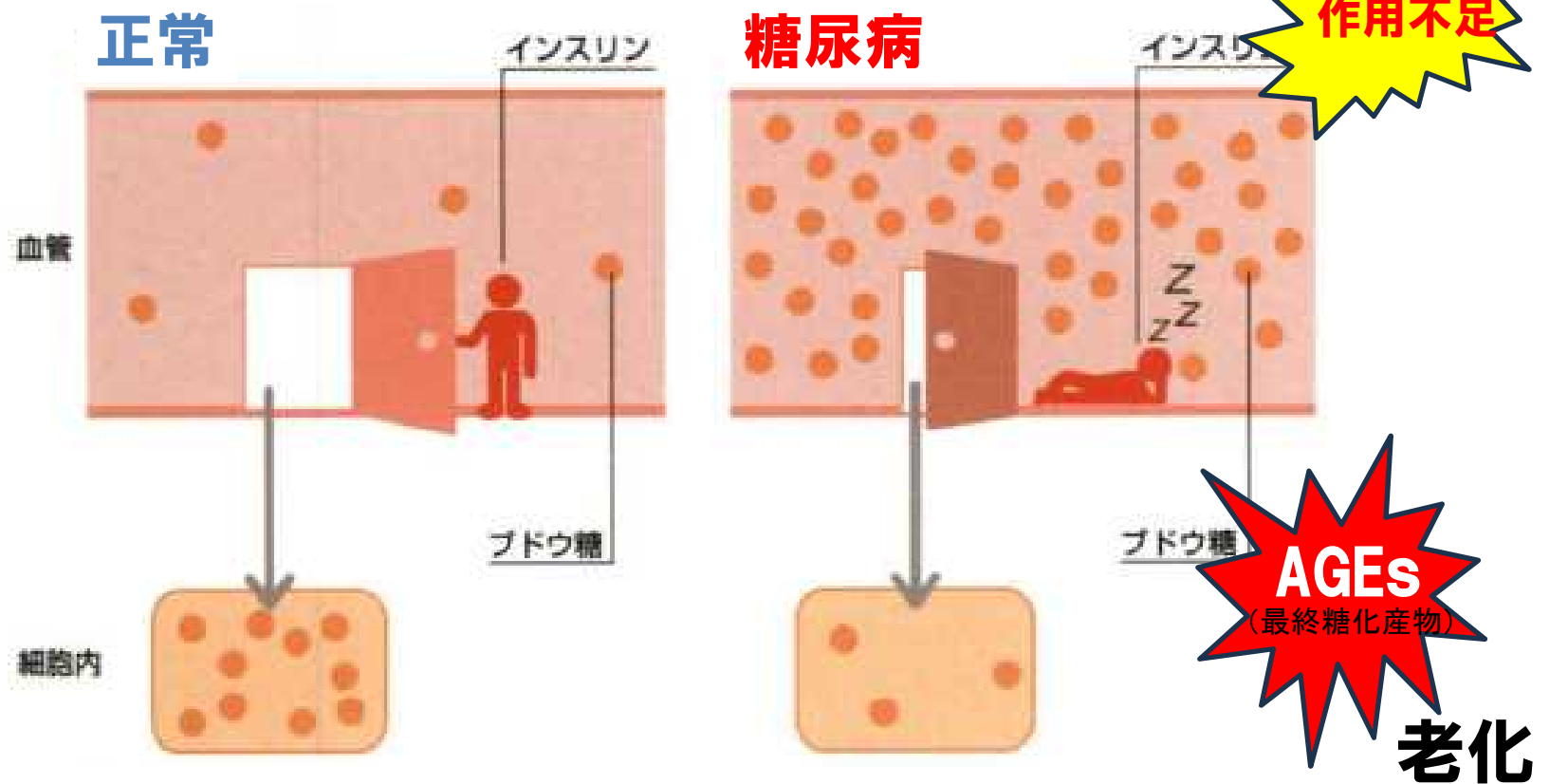
血糖コントロール

ヒトは膵臓から分泌される
インスリンにより血糖
が上昇しすぎないようにコ
ントロールされている





インスリンの作用



血中のブドウ糖を細胞内に送り込む
→ 血糖を下げる

高血糖が起こるしくみ

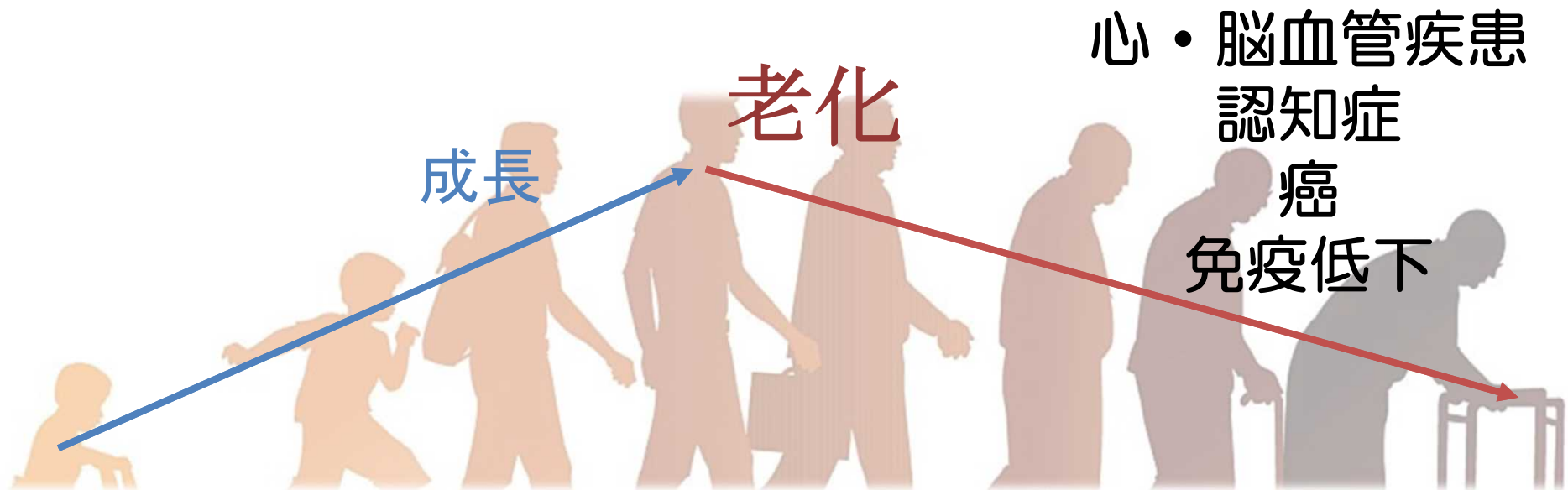
生活習慣の乱れ





血糖負債

高血糖 = 借金
老化を早める

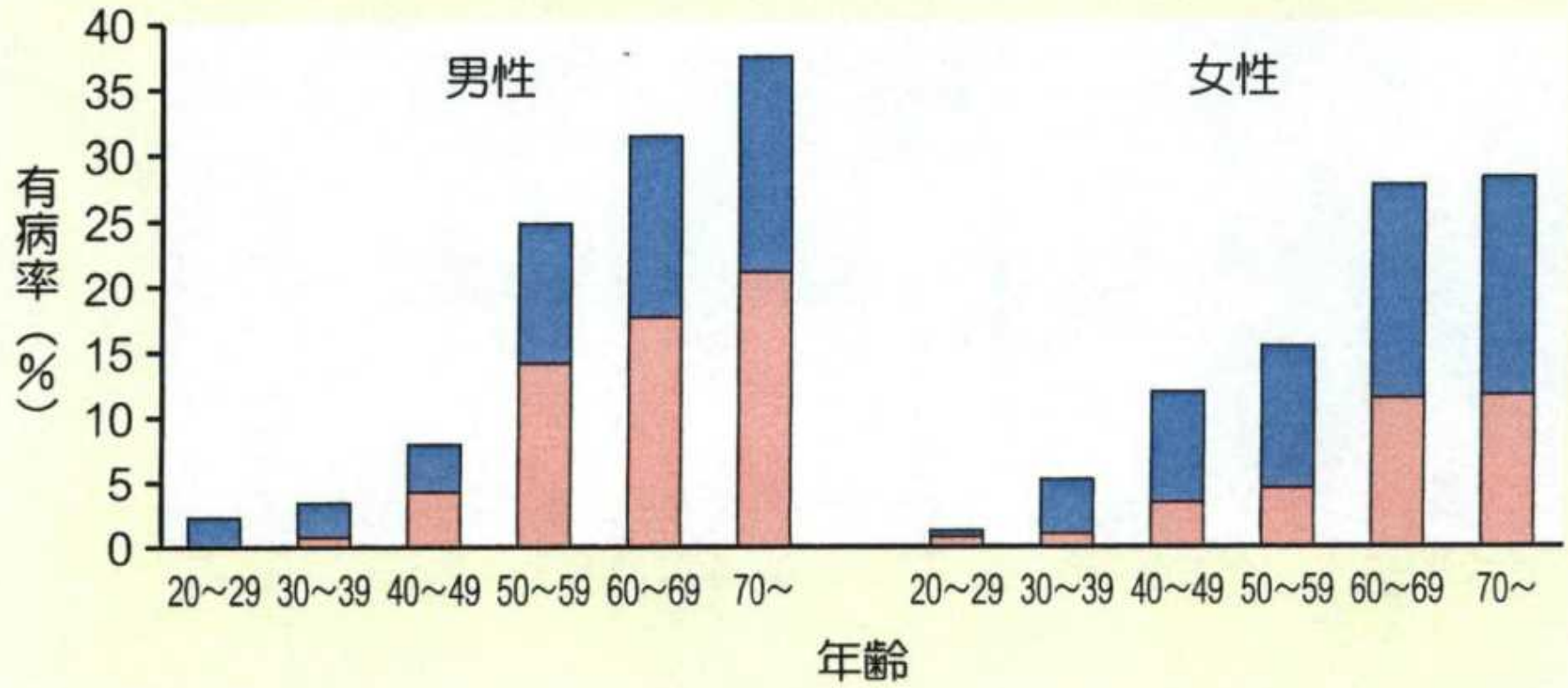
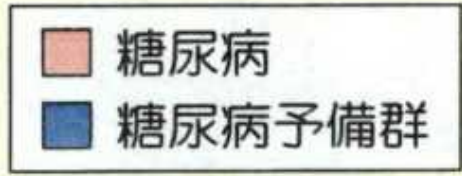


糖尿病患者数の年次推移



糖尿病の年齢分布

糖尿病患者 740万人 → 1000万人
 糖尿病予備群 880万人 → 1000万人
 計 1,620万人 → 2000万人
 (2002年 厚生労働省調査) (2016年)



健診のHbA1cの判定区分

全体の12.8%

血糖負債が蓄積!



人間ドックでの判定区分	A 異常なし	B 軽度異常	C 要経過観察	D 要医療
HbA1c	5.5% 以下	5.6%~ 5.9%	6.0%~ 6.4%	6.5% 以上

血糖負債



糖尿病合併症



細い血管に起こる合併症

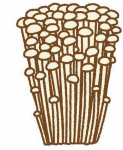
しめじ

し：神経 め：眼 じ：腎臓

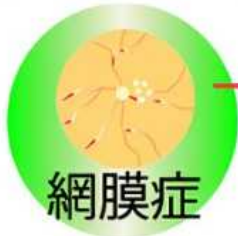
太い血管に起こる合併症

えのき

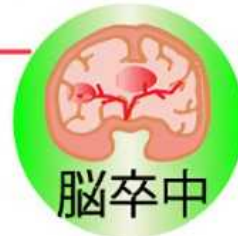
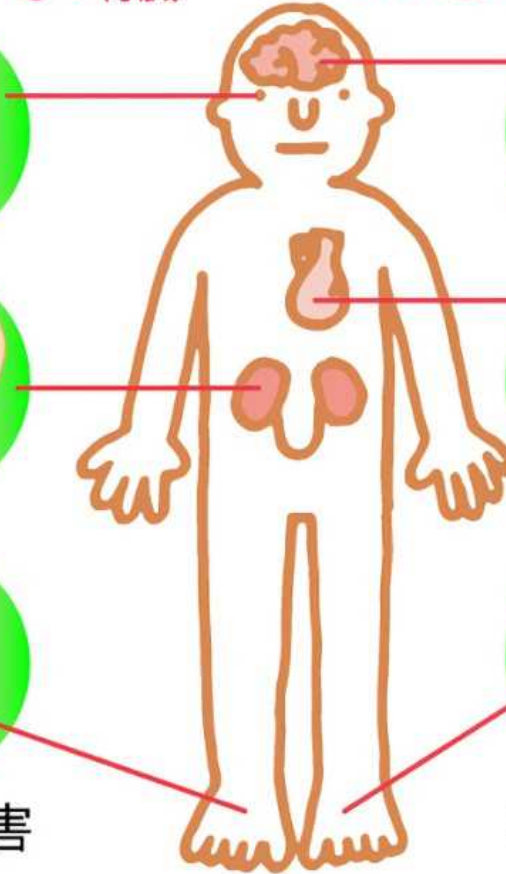
え：壊疽 の：脳卒中 き：虚血性心疾患



失明



網膜症



脳卒中



麻痺

透析



腎症

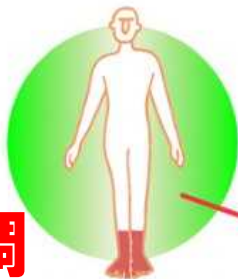


心筋梗塞
(虚血性心疾患)



心不全
突然死

自律
神経失調



神経障害

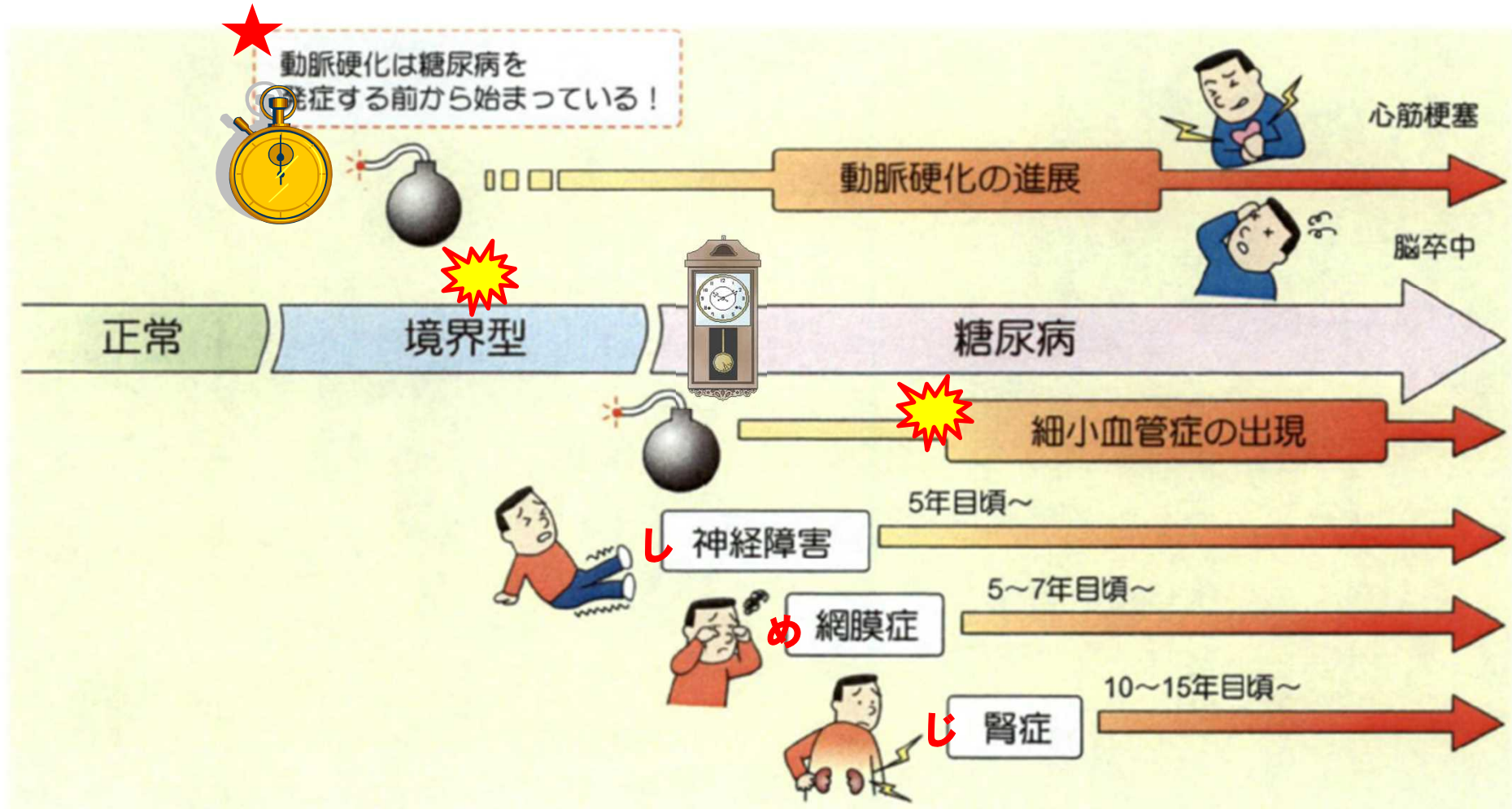


壊疽
(神経障害、抹消血管障害)



切断

糖尿病合併症の発症・進展





糖尿病で最も怖いのは合併症



合併症の発症初期には
全く症状がない

Silent Killer

Point of No Return



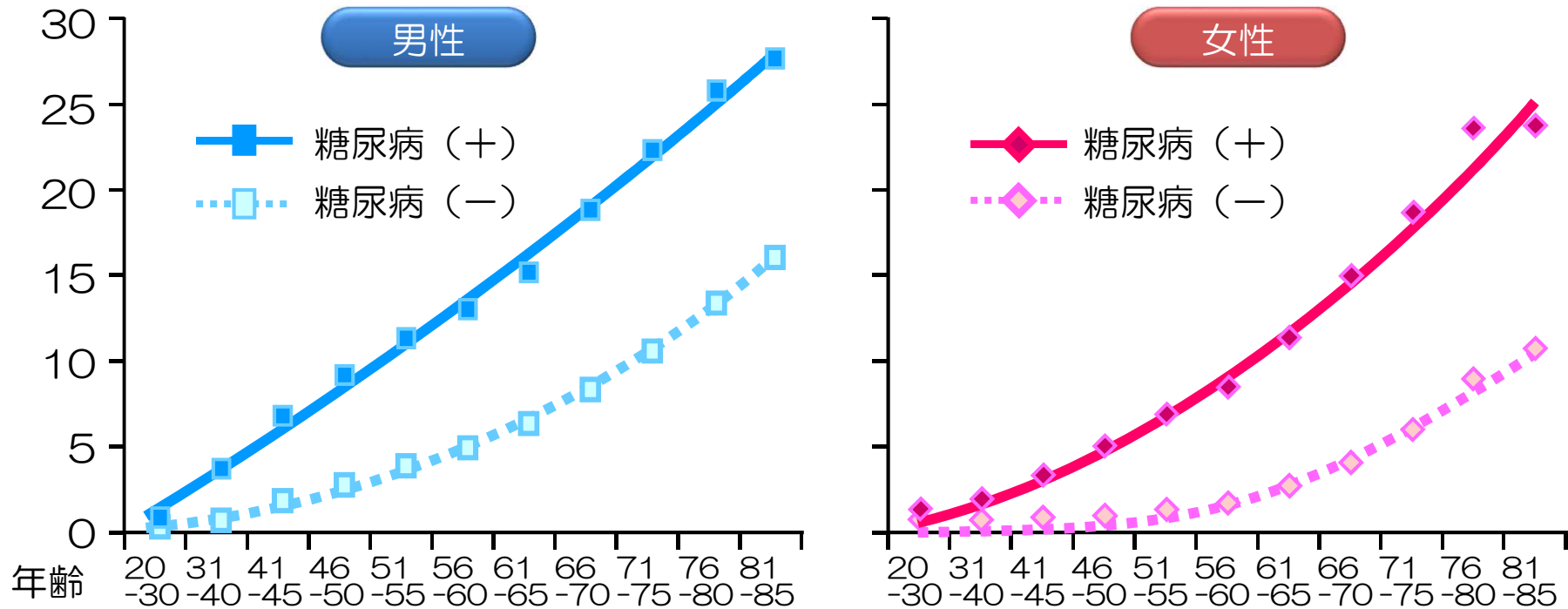
糖尿病は健康寿命を15年短縮させる

発症平均年齢の差

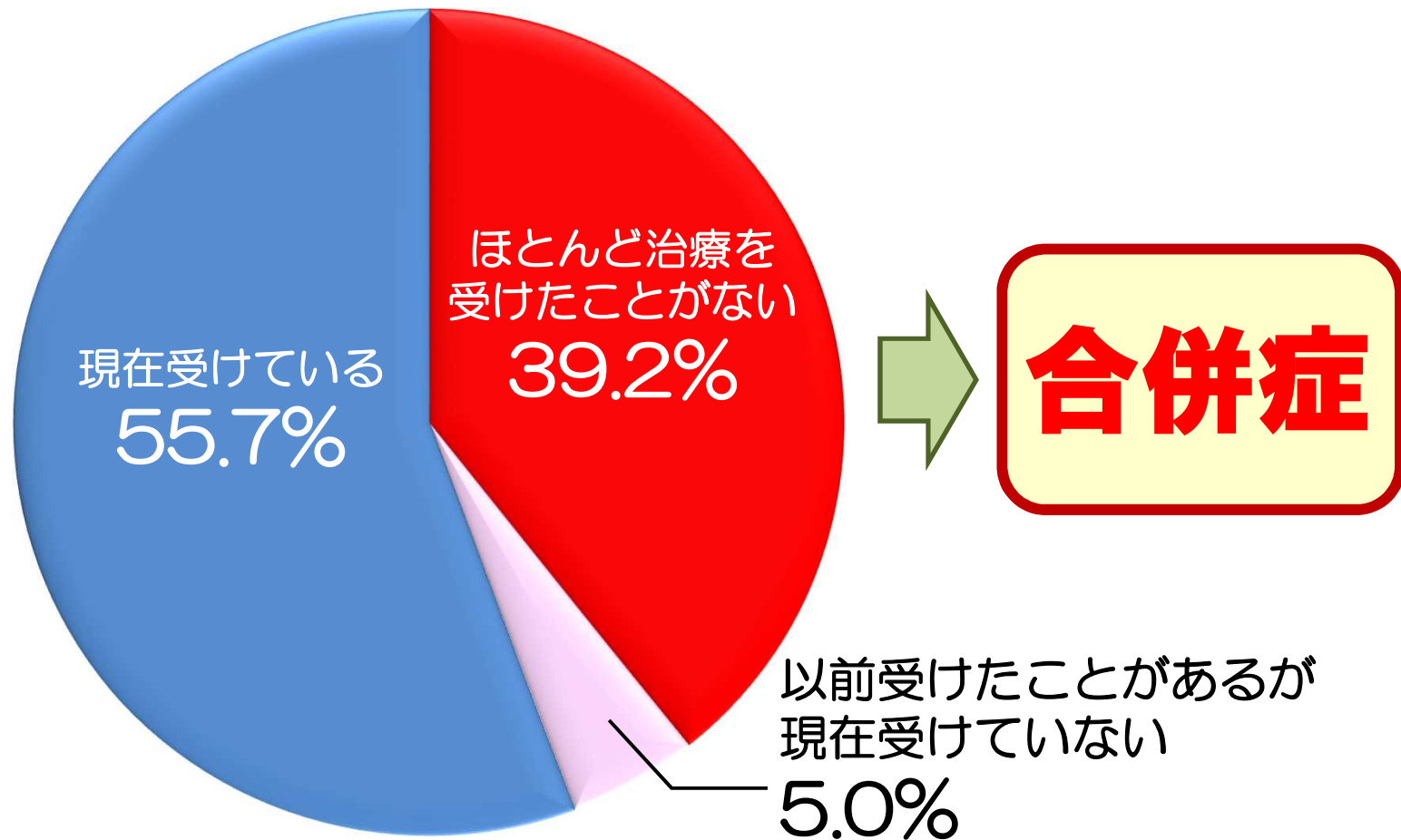
	男性	女性
心筋梗塞 / 脳卒中 / 総死亡	15.1	14.6

心筋梗塞・脳卒中発症率の比較

(1000人・年)

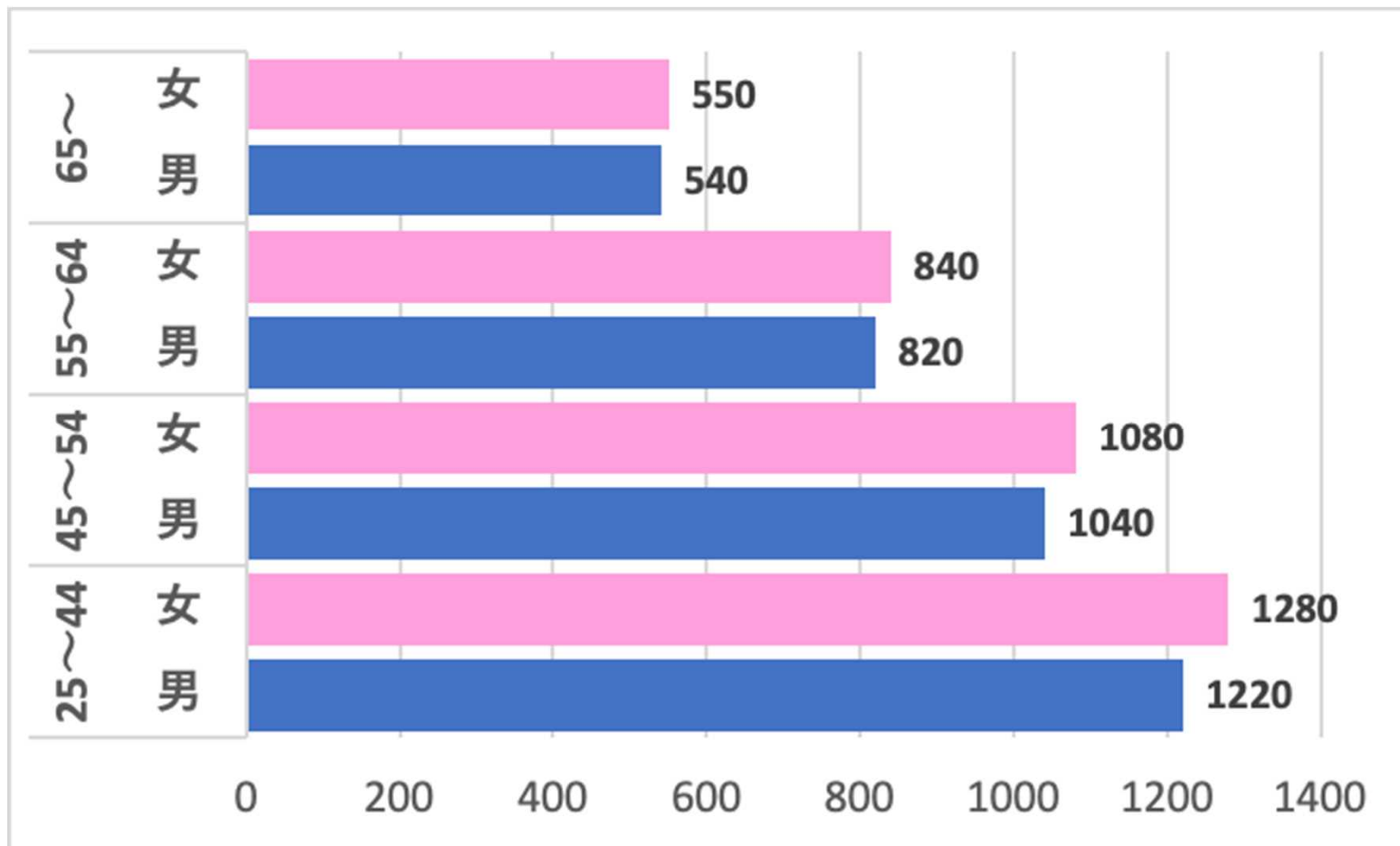


未治療放置が危険



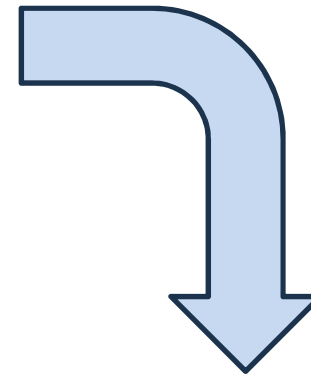
糖尿病患者の生涯医療費

平均 830万円



医療費を抑えるには？

- 糖尿病の罹病期間
- 血糖コントロールの状態
- 治療内容
- 併存疾患・合併症



- 発症を予防
- 早期治療で治す
- 合併症を抑える



糖尿病は治すことができる

難しいが可能性はゼロではない

新潟大学の研究グループ

日本人2型糖尿病 48000人の長期臨床データを解析

“100人に1人は寛解している”



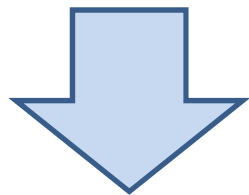
**生活習慣
の改善**

「〇〇するだけで・・・」に騙されない！

無理と思えば無理

血糖コントロールの指標

合併症を起こさないためには
血糖コントロールが重要



血糖コントロールの
最も簡便な指標は

ヘモグロビン・エー・ワン・シー

HbA1c

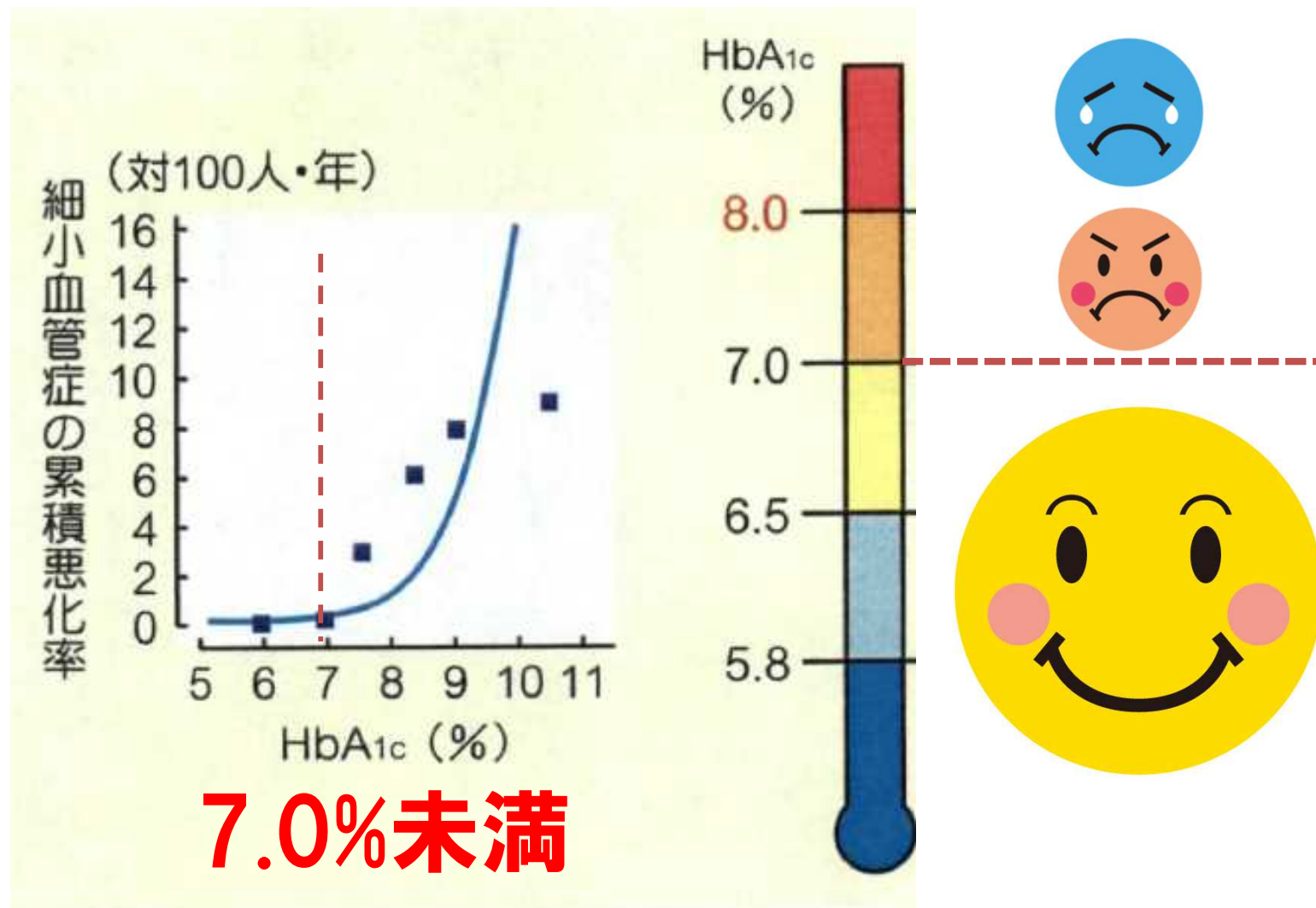


HbA1c

=1~2カ月間の
血糖レベル



HbA1cと合併症





糖尿病の治療

血糖負債を返済する方法

食事療法・運動療法が基本



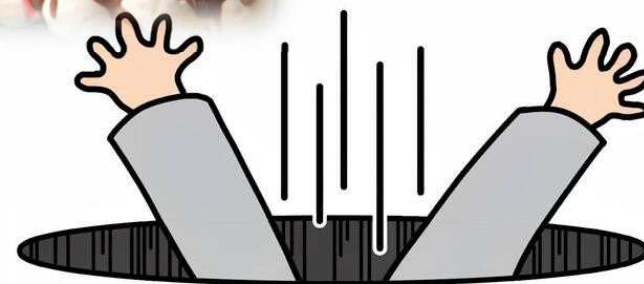
十分な睡眠・ストレス発散



糖尿病の食事療法

落とし穴 = 借金地獄

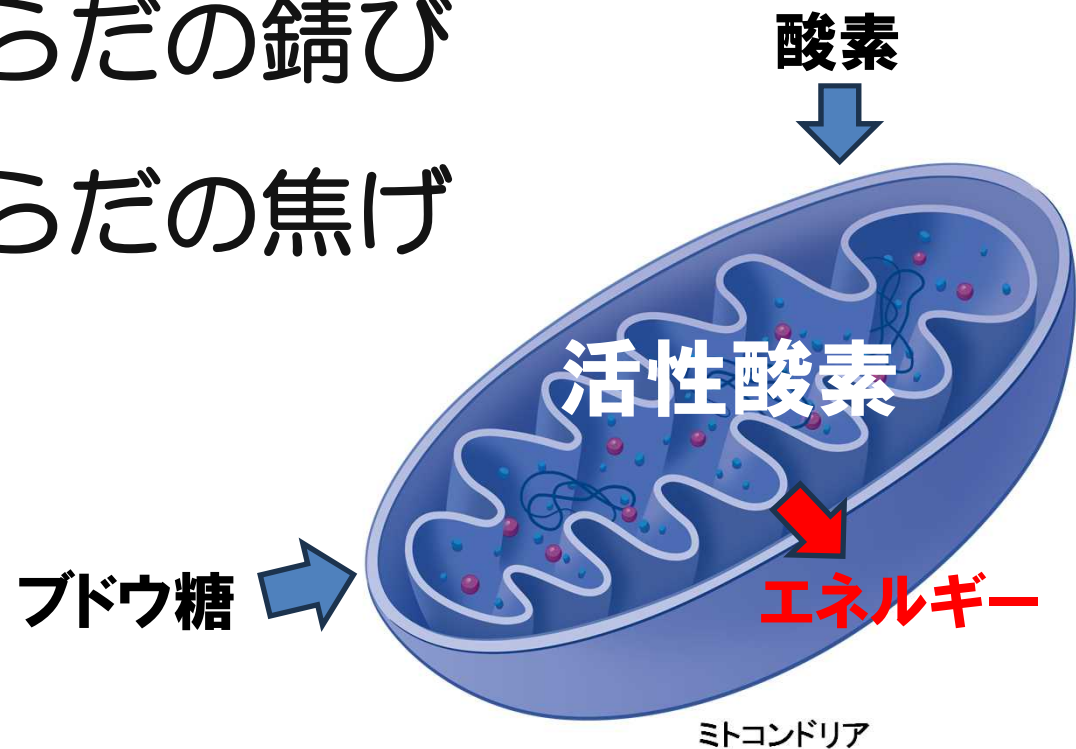
- 炭水化物
- 果物
- おやつ・飲物



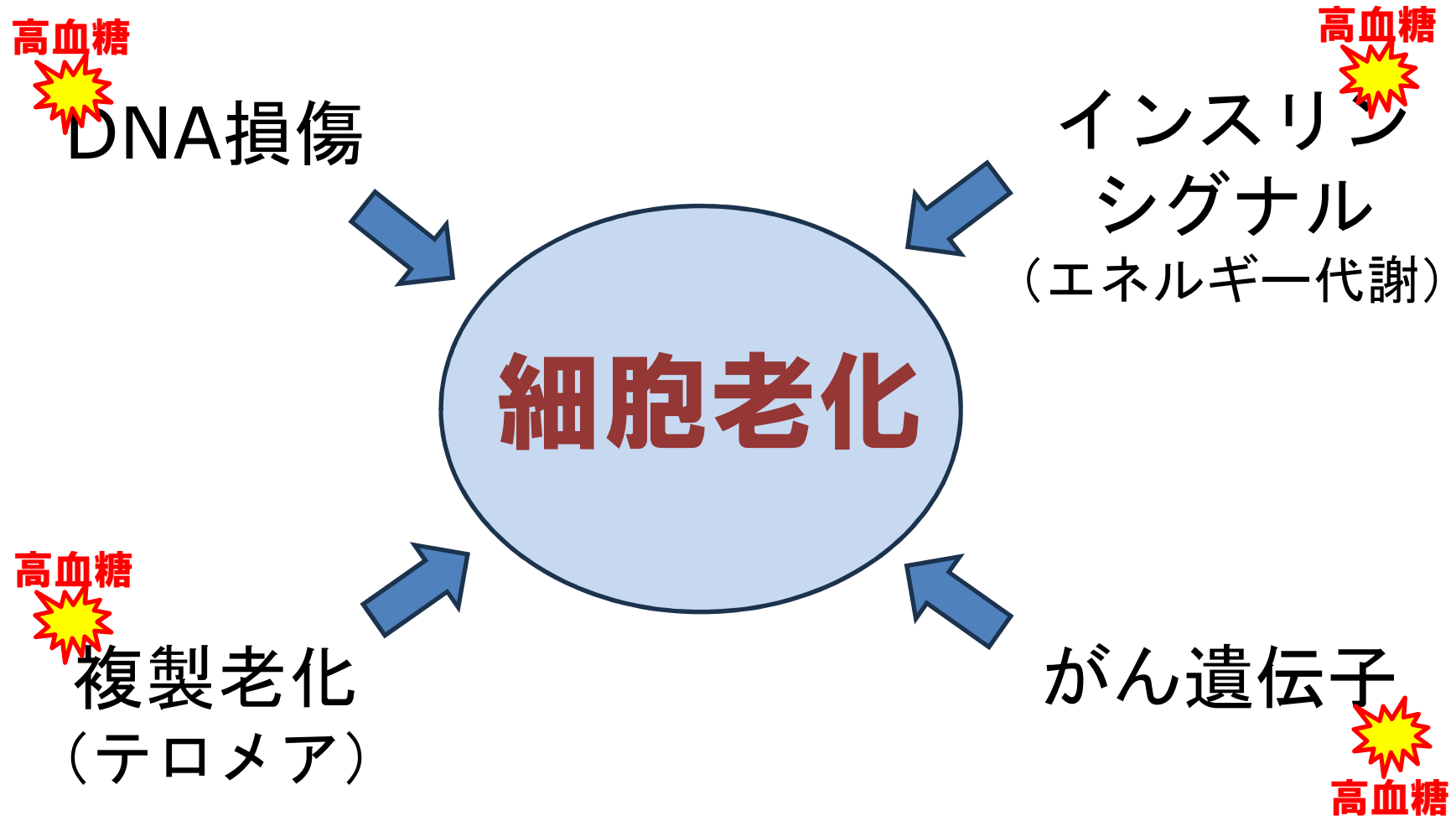
借金地獄へ

糖尿病と老化

- 細胞のエネルギー代謝の乱れ
- 酸化=からだの錆び
- 糖化=からだの焦げ



老化のメカニズム



老化対策

お金のかからない対策

食事・運動・睡眠

特に食事は重要！





老化予防の食事

(=糖尿病の食事療法)

○基本は和食

○低GI値の食品

そば、玄米、全粒粉のパン

葉もの野菜、きのこ類

ピーマン、ブロッコリー、タマネギ

大豆、ナッツ類

リンゴ、イチゴ

チーズ、ヨーグルト、高カカオチョコ

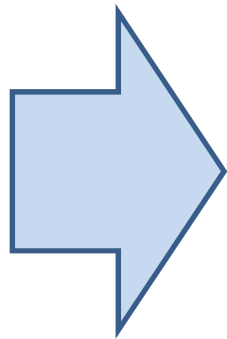


○水・塩も大事

運動

心理学的抵抗

- 仕事で帰りが遅い
- 時間が無い
- 雨で出来ない
- 暑くて（寒くて）出来ない



簡単
きつくない
長続きする
楽しい

できないと思えば絶対できない



**いつでも
どこでも
ひとりでも**

まとめ

- 糖尿病はインスリンの作用不足
- 悪化の原因は生活習慣の乱れ
- 高血糖で老化が進む
- 治療の基本は食事と運動
- 合併症で健康寿命が短縮する
- 糖尿病は頑張れば治せる

**人間は本気でやろうと思えば何でもできる！
破産する前に1日も早く借金地獄からの脱出を！**