

P 駐車場あり HP ホームページあり
 Eメールアドレス プレゼントあり

※価格は商品(1点)の総額(本体価格+消費税)

マストトピックス

糖尿病は初期が大事

治療の基本は食事と運動

「体重5〜10%減で大きく改善」

気になる話題を深掘りする「マストトピックス」。今回は年々患者が増えている糖尿病を取り上げます。放置すると重大な合併症を引き起こし、命の危険も高まる糖尿病。どのようにすれば発症や進行を予防できるのでしょうか。東北医科薬科大若林病院の佐藤譲院長に伺いました。

糖尿病は、すい臓のβ細胞から分泌されるインスリンが不足し、血液中のブドウ糖濃度(血糖)が高くなる進行性の病気です。治療しないしていると網膜症、腎症、神経障害などの合併症を引き起こし、ある日突然目が見えなくなったり、透析を受けざるを得なくなったりします。心筋梗塞や脳梗塞も発症しやすくなり、認知症やがんも多くなります。日本人は欧米人に比べてインスリン分泌の能力が低く、糖尿病になりやすい体質を持っています。食生活の欧米化に加え、食べ過ぎや運動不足、高齢化など生活環境の変化が糖尿病の増加につながっています。

体重を標準体重まで落とせば理想ですが、5%から10%減量するだけでも、目に見えて血糖値が改善されます。太っている人ほど効果は大きく、頑張りがあります。生活習慣を改善して血糖値が下がらない場合は、薬物療法(内服薬、皮下注射)が必要となります。5年前に「DPP4阻害薬」

指導士と一緒に取り組もう

ことができず、脂肪分の多いものや砂糖類を減らし、バランスの良い食事を心掛けてください。食べ過ぎは禁物です。昔から言われてきたように、飲みやすく副作用が少ない薬が出てきて、薬物治療が大きく進歩しました。1日に1、2回飲む薬で、日本が一番多く使われている

した人は20年後、30年後の死亡リスクが半減します。インスリンを早めに投与するとβ細胞が長持ちするのと分かっています。血糖値が少なくするために、元々インスリンの分泌が少なくなっている

糖尿病は初期治療が大事で、きちんと治療が重要です。糖値が上がっているやせ型の人は、早期から注射を使うことも選択肢の一つになっていきます。

「一人では挫折しがち」「教育入院」で学び知識を身に付けて

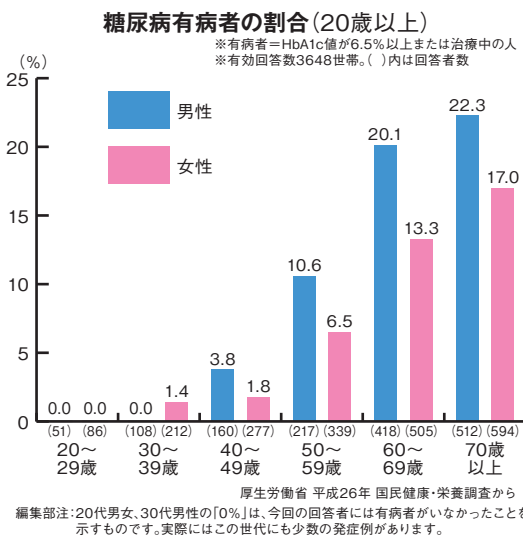
糖尿病は教育が必要な病気です。知識が糖尿病と闘う武器になります。そのため、1〜2週間の教育入院を勧められています。食事や運動療法の大切さを、体験を通して学ぶ内容です。糖尿病治療の目的は血糖をコントロールし、合併症を起こさないようにすることです。一人で生活習慣を改善するのは難しく、ストレスも多いので、病院では医師に加え、糖尿病療養指導士や栄養士が連携しサポートします。一緒に糖尿病と闘いましょう。



東北医科薬科大若林病院 院長 佐藤 譲さん
 1972年東北大学医学部卒。米国立保健研究所研究員、岩手医科大糖尿病代謝内科教授、NTT東日本東北病院院長を経て2016年から現職。日本糖尿病協会理事を務める。

糖尿病の診断基準

- 正常型**
 ☆異常なし
 ①早朝空腹時血糖値(絶食9時間)…110mg/dl未満
 ②食後血糖値(ブドウ糖負荷試験2時間値)…140mg/dl未満
 ③HbA1c値…5.4%未満
- 境界型**
 ☆数年以内に糖尿病を発症する確率が高い予備軍。動脈硬化が進行する
 ①早朝空腹時血糖値(絶食9時間)…110mg/dl~126mg/dl未満
 ②食後血糖値(ブドウ糖負荷試験2時間値)…140mg/dl~200mg/dl未満
 ③HbA1c値…5.4%~6.5%未満
- 糖尿病型**
 ☆糖尿病特有の3大合併症(網膜症、腎症、神経障害)が起きるレベル
 ①早朝空腹時血糖値(絶食9時間)…126mg/dl以上
 ②食後血糖値(ブドウ糖負荷試験2時間値)…200mg/dl以上
 ③HbA1c値…6.5%以上



食後血糖値も測ろう

糖尿病診断で注意したいのが「食後血糖値」。空腹時血糖値は正常でも食後血糖値が高いと、心筋梗塞などの心血管系疾患を発症するリスクが高いことが分かっています。通常の健康診断では精密検査やオプション検査でないと測定できないことが多いが、いつでも気軽に採血できる検査なら食後の状態を絞って調べられる。例えば東北医科薬科大若林病院健診センターの「プチ健診」は、血糖値・HbA1c検査が500円、コレステロール値、尿酸値、腫瘍マーカーなども1検査500円~1000円。予約も健康保険証も不要で、券売機でチケットを買って採血してもらえば、所要時間は約15分。検査結果は1週間程度で郵送される。

◎東北医科薬科大若林病院健診センター「プチ健診」
 受付時間/月~金曜(祝日を除く)
 9:30~11:30、13:00~16:00
 問/TEL022-236-5881(健診センター直通) P HP

取材協力 東北医科薬科大若林病院
 若林区大和町2-29-1 TEL022-236-5711(代表)