

# 糖尿病を知ろう

文＝ 道端 珠子（保健師）



## からだの中での糖の流れ

食事などで糖質を摂ると、胃や小腸でブドウ糖に分解され、血液中に吸収されて身体のあらゆる臓器や組織をめぐる。血液中の糖（血糖）が増えると、すい臓から血糖値を下げる「インスリン」というホルモンが分泌され、その働きにより糖が各細胞に取り込まれ、私たちの身体が活動するためのエネルギー源となります。またインスリンの働きによって、肝臓や筋肉細胞で血糖をグリコーゲンに変えて貯蔵したり、脂肪細胞で中性脂肪に変えて貯蔵し、血液中の糖を一定に保ちます。

血糖が足りなくなると、脳などの臓器や身体全体の活動が出来なくなるため、就寝中など食事が摂れない時間が続く時は、肝臓等で貯蔵しているところから糖を作り出し、生命維持や活動ができるように血糖を保っています。

## 糖尿病とは？

糖尿病は、インスリンの分泌が少なかったり、内臓脂肪の蓄積などによりインスリンの効きが悪いために、血糖が多い状態が慢性的に続いてしまう病気です。

高血糖の状態が続くと、血液中に溢れた糖で血管が傷つき、全身の血管に影響して合併症（神経障害、網膜症、腎症など）を引き起こします。合併症は糖尿病予備軍の段階から徐々に進行していくので、検査等で「血糖が高い」と言われた人は改善に取り組みましょう。

### 【糖尿病の原因】

インスリン分泌障害	インスリン作用障害（インスリンの効きが悪い）
分泌されるインスリンの量が少ないか、分泌のタイミングが遅く、血糖値が高くなるタイプ ※ 60歳を過ぎるとインスリン分泌が3分の2程度になってしまいます	インスリンは十分な量が分泌されているが、肥満等により増えた脂肪細胞からインスリンの働きを悪くする物質が分泌されるため、肝臓や筋肉、脂肪組織へ糖が取り込まれにくくなり、血糖値が高くなるタイプ

## 糖尿病の判定基準

血液検査と症状等により判定されます。下表①～③のいずれかと④が確認されれば糖尿病と診断されます。診断については、一度の検査ではなく、別の日に再検査をして判断される場合もあります。

糖尿病型	判定基準	数値
糖尿病型	① 早朝空腹時血糖値	126mg/d l 以上
	② 糖負荷試験で2時間値	200mg/d l 以上
	③ 随時血糖値	200mg/d l 以上
	④ HbA1c（ヘモグロビンエーワンシー）	6.5%以上

糖尿病は、上記で説明したようなインスリンの分泌障害や作用障害によるもの以外にも、他の疾患により併発するものや、8月号で紹介したように妊娠により糖尿病を発症するものもあります。まずは、定期的に血液検査を受け、自分の状態を知ることが大切です。

次号では、糖尿病の具体的な改善策についてお伝えします。

すこやか健康センターの情報は公式SNSでも発信しています。ぜひフォローをお願いします。



### ➡お問合せ

すこやか健康センター内 健康支援課保健係 ☎ 62-6020