

糖尿病ってどんな病気？

神戸掖済会病院 内科医長 深水 英昭

●糖尿病ってどんな病気？

皆さんがよく耳にする病気は、高血圧や糖尿病といったいわゆる生活習慣病だと思います。名前はよく知っていてもどんな病気かよくわからない、そんな糖尿病についてお話しさせていただきます。

糖尿病とは、血液中の糖分(ブドウ糖)の濃度である血糖値が異常に上昇することで全身の血管がぼろぼろになってしまう恐ろしい病気という認識を持っていただきたいです。人間の体は恒常性とよばれる機能を持っています。これは、体内の状況を一定にしようとする人体の正常な働きの一つです。血糖値は食事を摂取したり運動したりすることで変化します。その血糖値を一定に保とうとするホルモンのひとつがインスリンとよばれるホルモンです。インスリンは膵臓という臓器で作られて分泌されます。インスリンが体のいろんな場所の細胞に働きかけて血管から細胞に糖分を取り込み、血糖値を下げます。そのインスリンが全く分泌されなくなったり、また分泌されていてもインスリンの効きにくい体質になったりすることで血糖値を一定に保とうとする機構が破たんしていき、糖尿病を発症していきます。

●糖尿病の原因

原因は大きく分けて3つあります。一つめは、自己免疫疾患と呼ばれる1型糖尿病です。感染症など何らかの原因をきっかけに本来は外から侵入するウイルスなどから体を守るために働くはずの免疫機構が自分自身に牙をむいて膵臓を攻撃してしまい、インスリンが分泌されなくなることで発症します。二つめは、生活習慣病と呼ばれる2型糖尿病です。こちらは遺伝が関係しており体質的になりやすい方がいます。とくに親族で2型糖尿病を発症された方がいる方は要注意です。日本における糖尿病の患者様の約95%がこの病型になりますので、今回はこの病型を主軸にお話しさせていただきます。

三つめは、妊娠や他の病気に合併する続発性の糖尿病とよばれる病型です。

●糖尿病になりやすい生活習慣

ではどのような生活習慣が2型糖尿病を発症させてしまうのでしょうか。一般的には脂肪や、炭水化物といわれる部類に属する食べ物を多量に摂取したり、運動不足であったり、ストレスの多い生活をしていると発症してしまいます。特に肥満は天敵です。メタボリックシンドロームとよばれる内臓脂肪が多い状態だとインスリンが効きにくくなり血糖値が下がりにくい状態になります。これをインスリン抵抗性といいます。

つまり、揚げ物好きや肉食生活の方、甘いもの、ごはん、菓子パン、麺類などを好んでお食事される方、特にジュースや間食の習慣がある方は食生活を改め、ウォーキングやスイミングなどの適度な運動とストレスのない生活を心がけていただきますと、発症のリスクを少なくできます。

●糖尿病の合併症

さて、糖尿病は血管を傷害する病気と冒頭でお話ししましたが、血管がダメになるといったどのような症状や合併症が現れるのでしょうか。糖尿病は無症状の時期を経て徐々に全身の臓器をむしばんでいきます。特に、腎臓、眼、神経は3大合併症といわれており、いろいろな症状が出てくることが知られています。これらの臓器は毛細血管と呼ばれる小さな血管が無数にある臓器です。

特に眼に関しては症状として自覚されやすいので、眼の病気だと思っていれば実は糖尿病だったということもあり得ます。血糖値が高い状況が慢性的に続きますと血管が障害され血流が悪くなります。その部位に血液を流すために新しく血管を作ります。これを血管新生といいます。これにより作られた血管は壊れやすく、そこから出血してしまうことで、糖尿病性網膜症を発症することになります。網膜とは眼の中にある組織で、物を見るために重要な役割を果たす部分ですが、糖尿病性網膜症になると網膜剥離などを起こして、最悪の場合失明してしまいます。

また、糖尿病性腎症とよばれる、尿を作る臓器である腎臓の合併症では、初期のころはほとんど無症状ですが、徐々に細小血管を傷害していき、本来であれば尿中に検出されてはいけなタンパク質が検出されるようになります。これを蛋白尿といいます。このころには足などがむくんだり、何となく体がだるいと感じたりするようになります。そして最終的には尿がほとんどでなくなり、体の老廃物を排出するために機械を用いた血液浄化のための透析療法が必要となってしまいます。透析療法は基本的に週3回程度病院で受ける必要があります、時間的、体力的、精神的に大変な治療になります。

そして、神経が障害される糖尿病性神経障害では、しびれが出現したり、ふらつきや立ちくらみなどが出現したりします。恐ろしいことに痛みや熱さを感じなくなるため冬こたつに入っていると知らない間にやけどをしているといったことも考えられます。足先や指先から神経障害が広がることが多いので、何もはいていないのに手袋や靴下を一枚はいたように感覚が鈍るといった訴えをされる方もいます。ほかには汗をかかなくなったり、心臓の脈拍異常が出現したりと幅広い症状が神経障害によって出現します。小さい血管の血流が悪くなることで足の先から感染により壊疽することも考えられます。重症例では四肢を切断するといった治療が選択されることになります。生命の危機に直結する心筋梗塞や脳梗塞なども大きい血管が障害されると発症してしまいます。

●糖尿病の診断と治療

診断は血液検査と症状で行います。「HbA1c(ヘモグロビンエーワンシー)」と呼ばれる検査項目で、約2か月間の血糖値の状況を推測することができます。HbA1cと血糖値が一定値を超えると糖尿病と診断されます。糖尿病と診断された場合は治療が必要となります。2型糖尿病の治療は生活習慣の改善です。適切なバランスのいい食事を知り実践する食事療法、適度な運動療法、禁煙や禁酒などを行い、血糖値を下げっていきます。運動に関しては、ウォーキングやスイミングなどの有酸素運動や軽いおもりを持つなどして体に弱めの負荷をかけて行うレジスタンス運動が有効とされています。食事療法や運動療法でも血糖値の降下できないと薬物治療へと進みます。薬とひとくちにいても様々な種類があり患者様

に適合した治療薬を選択する必要があります。内服薬でも不十分であればインスリン自体を体に注射する治療へと変更になります。適切な治療を選択できる専門医を主治医に持つことが、糖尿病治療の第一歩となります。

神戸掖済会病院

〒655-0004 神戸市垂水区学が丘1丁目21番1号

TEL : 078-781-7811

FAX : 078-781-1511

URL : <http://www.kobe-ekisaikai.or.jp/>