

## 健康

## まめに承らえまじや!

“おなご先生”の独り言in診察室

105

りびえるの読者の皆さん、いよいよ10月を迎えますね。天高く馬肥ゆる秋と申しますが、食べ過ぎてポッコリにならないように気を付けまじや。さて、今回はやっかいな糖尿病の話です。健康チェックをお忘れなく。

◇ ◇ ◇  
まず、糖尿病はどうして起こるのかを説明しましょう。

糖尿病は血液中のブドウ糖濃度(血糖値)が高い状態が持続する病気です。すい臓から分泌されるインスリンというホルモンは、血糖値を正常に保つ働きをしていますが、十分に分泌さ

れなかったり、働きが悪かったりすると血糖値が高くなり糖尿病になります。

私は「糖尿病とは？」と聞かれると、頭のとっぺんから足の先まで全身病だと答えます。

脳卒中、心筋梗塞、眼底出血で失明、たん白尿となり腎不全、足がしびれて痛む…などいろいろで、これらはすべて糖尿病の合併症です。つまり私たちの身体は頭のとっぺんから足

## “糖尿病、健康チェックを忘れずに”の巻

の先まで血管と神経によってつながれていて、この血管と神経に障害が起こると全身に病気が生じるわけです。

では、どんな症状に気を



付ければ糖尿病を早期発見できるのでしょうか?

①口渇、多飲、多尿が挙げられます。血糖値が上昇すると、血液中のブドウ糖の濃度が高いため血管の外側と濃度を同じにしようとして濃度を下げようと血管の外側から内側へ水分を引き込むため血液量は増加します。これはやがて腎臓へ行き、余分な水分がろ過されて尿になります。尿量が増えるのはこのためです。

そして身体からの水分を奪って尿量が増加するため、身体が脱水になります。そうすると大脳の「のどが渇いた」と水分摂取を促します。そうするとまた多尿になる…というような繰り返し

しになります。

②高血糖状態が続くと、食べても食べてもやせていきます。インスリン作用の低下により血液中のブドウ糖が細胞内に取り込みにくくなり、細胞はエネルギーが不足します。細胞内に入らなかったブドウ糖は血液中にあふれ、やがて尿で廃棄されます。ブドウ糖1gは4キロカロリーのエネルギーがあるため、例えば1日にブドウ糖として100gにブドウ糖とすると、エネルギー換算で1日に4×100=400キロカロリーを失うことになります。このカロリーの損失分を補うために、筋肉や肝臓に備蓄されているグリコーゲンというエネルギーを分解して生き延びます。

そして、グリコーゲンを使い果たすと、筋肉や脂肪を分解してエネルギーにしていきます。そのためにど

んどんやせていくのです。また脂肪を分解するとケトンになります。ケトンは強酸性物質のため身体が酸性になり、酸性の程度が強くなると嘔気、嘔吐、腹痛が生じるようになります。

インスリンがあればこのような病気にはなりません。このインスリンというホルモンの代わりにするのは、残念ながら身体の中にはありません。ですから、糖尿病と疑われる症状に気付いたら、すぐにかかりつけ医もしくは糖尿病の専門医に相談しましょう。今、

特定健診および後期高齢者健診(今年度は11月末まで受付中)の真つ最中ですが、できれば健診を1年に1回は受けましょう。やはり基本は早期発見、早期治療ですぞ。

(いんべ杉谷内科小児科 院長・杉谷美代子) 松江市東忌部町