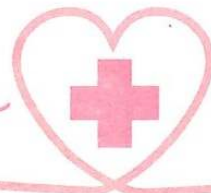


女性が気になる疾患にスポットをあてて紹介。

りび処方せん ～元気な毎日を送るために～



第6回 糖尿病 について

Q1 どんな自覚症状がありますか？

- のどが渇き、冷たい飲み物が欲しくなる
- 尿の量が多くなり、1日の尿の回数が増える
- 手足がしびれたり、特に足の裏の感覚が鈍くなったりする
- 皮膚がかゆくなったり、できものが出来やすくなる
- 不眠になったりする
- 疲れやすくなる
- 頭痛、肩こりなどがひどくなることもある
- 食事を摂取しているにもかかわらず、やせてくる

Q2 なぜ、どうして起こる？

私たちの身体は、胃に食物が入ると消化管ホルモンが分泌され、さらに膵臓に働きかけてインスリンが分泌され、ブドウ糖を筋肉の細胞の中へ運んでエネルギーとします。しかし、インスリンの不足や働きの低下によってブドウ糖がうまく利用されないと、血液中のブドウ糖が増えてしまいます。これが糖尿病です。

日本で圧倒的に多いのは2型糖尿病(非インスリン依存型)。なりやすい体質に加え、食べ過ぎ、運動不足、肥満、ストレスなどの生活習慣、また加齢などの要因も加わって引き起こされます。Q1で自覚症状を挙げていますが、血糖値をコントロールできず高血糖が長く続くと、恐ろしい合併症を招くこととなります。三大合併症として、糖尿病性網膜症、糖尿病性腎症、糖尿病性神経障害がありますが、これ以外に心筋梗塞、脳卒中などさまざまな動脈硬化性の疾患も起こります。

先生からのメッセージ

前述のように血糖値をコントロールできず、そのまま放置していると合併症を生じ大変なことになります。ですから健康診断が大切です。もし糖尿病と疑われる症状に気付いたら、すぐに専門医に相談しましょう。何事も早期発見、早期治療が肝心。医学は日進月歩、新しい治療がどんどん生まれています。

ほかにもコレステロール、中性脂肪などすべてが良くないと“血液サラサラ”にはなりませんのでご注意ください。皆さん健康づくりを实践、まめに永らえましょや!

Q3 気を付けたいことは？

①バランスの良い食事、腹8分目、適度の運動を心掛けましょう。運動は1日160kcal分、冬はゆるのろステップ運動がお勧め。約20cmの高さの踏み台を、ゆっくり5秒間で1段上がり降り。1回に最低10分、それを1日2～3回。筋力も持久力も同時に付きます。

②「1に血圧2に血圧、3・4が無くて5に血圧!」と言われるぐらい、血圧に注意を。東京大学の門脇孝教授は糖尿病の方の血圧を120/75mmHg未満にしよう、と呼び掛けています。血圧が良いと大血管の合併症の脳卒中や心筋梗塞が防止可能です。いろいろな研究から少々血糖値やコレステロール値が不良でも倒れにくいとされています。

③薬を使うことに抵抗のある方も、合併症を起こさないためには食事療法や運動療法とともに薬物療法も必要です。1つの療法にこだわらないようにしましょう。

今回お話をうかがったのは

医療法人ほほえみ会いんべ杉谷内科小児科医院
杉谷 美代子 理事長(院長)

医療法人ほほえみ会いんべ杉谷内科小児科医院理事長(院長)。専門分野は内科・小児科・糖尿病。島根医科大学医学部医学科(現島根大学)卒業後、第2内科(消化器、肝臓)、第1内科(糖尿病・内分泌・血液)で学び、約6年間の医療法人陶朋会平成記念病院(雲南市三刀屋町)勤務を経て、2003年松江市東忌部町千本つつし丘団地内に開院。医療の傍ら、りびえ〜るに「まめに永らえましょや!」を執筆、講演活動を通じて健康の大切さを訴え、現在、健康教室や友の会の設立を目指している。趣味は料理と食器類の収集、旅行。

