

第1期データヘルス計画（平成27～29年度）において、当組合では生活習慣に起因する疾病予防の推進に取り組んでいます。今年度の健康管理室掲示板では、①血中脂質、②血糖、③血圧、④生活習慣病を予防するための食生活について特集していきます。また、禁煙に関する情報をコラムでお伝えしていきます。今月号は②血糖についてお届けします。



糖尿病

糖尿病予防は自己管理が大切です

糖尿病とは

血液中のブドウ糖（血糖）が多い状態が慢性的に続く病気を糖尿病といいます。ブドウ糖は全身の細胞のエネルギー源となり、通常は膵臓から分泌されるインスリンというホルモンが血糖値を下げる働きをします。しかし、インスリンの働きがうまくいかなくなることで高血糖状態を招き、全身の細胞に様々な障害を与えます【図1】。糖尿病の診断は、主に【表1】をもとに行われます。

●糖尿病の種類

糖尿病は、インスリンの作用不足が起きる原因により大きく2つに分類されています。

「1型」

自己免疫[※]や感染などが原因で、自分の膵臓のβ細胞が破壊され、インスリンが分泌されなくなります。子どもや若年者に発症することが多いのですが、中高年で発症する場合もあります。

※免疫の働きに異常が起これば、自分の体（β細胞など）を異物とみなして攻撃すること。

「2型」

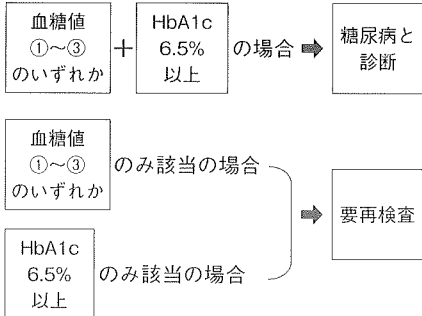
「インスリンの分泌が低下する」「インスリンの分泌のタイミングが遅れる」「インスリンの働き目が低下する」などにより、血糖値が上がります。糖尿病の95%以上が2型です。一般的に、肥満があるとインスリンが効きにくくなりますが、日本人は体質的にインスリンが出にくいいため、少しの肥満でも糖尿病が起これやすいと考えられています。20歳のころに比べて体重が10kg以上増えると、糖尿病のリスクが3倍になるといわれています。

●糖尿病は何が怖い？

糖尿病の主な自覚症状は、急激に体重が減少する、疲れやすい、のどがよく渇く、トイレが近い、手足がしびれるなどがあります。しかし、初期の段階では気付かずに、自覚症状が出た時には重症化しているケースが多いです。治療を受けずに放置してしまうことで、高い血糖により血管が傷つ

【表1】糖尿病の診断

血液検査項目	検査値
空腹時血糖	食事から10時間以上あけて測定した血糖値 ①126mg/dL以上
ブドウ糖負荷試験2時間値	10時間以上絶食の後、75gのブドウ糖を摂取し、2時間後に測定した血糖値 ②200mg/dL以上
随時血糖値	食事とは関係なく測定した血糖値 ③200mg/dL以上
HbA1c	過去1～2か月間の平均血糖値を反映する指標 6.5%以上



【図1】糖尿病とは

