

# 紙ふうせん

第99号

2017.10.25

(特集) 糖尿病①、オリーブオイル

発行責任者: 高島 英明

<http://www.health-kikaku.co.jp/>

## 特集

## 糖尿病① 糖尿病とは?

糖尿病は、日本を含むアジアで患者数が急速に増え大きな問題となっています。初期には自覚症状がほとんどないので、健康診断などで指摘されて気づくことが多いです。また発見が遅れて症状がかなり進んでしまっていたということもあります。このため、定期的な健診による早期発見と早期治療が大切です。

### ★糖尿病とは★

インスリンの分泌量が不足したり、働きが悪くなったりして、ブドウ糖が有効に使われず、血糖値が高い状態が続く病状。高血糖が続くと、全身にさまざまな障害(合併症)が起これ、日常生活に支障をきたしたり、命にかかわる病気を引き起こすことがあります。特に網膜症(目の障害)、腎症、神経障害を三大合併症という。

### ★インスリンの働き★

膵臓で作られるホルモンで、血液中のブドウ糖を細胞内に取り込み、エネルギーとして利用したり貯えたりすることで血糖を減少させる。血糖を下げる唯一のホルモン。

### ★分類★

主に1型糖尿病と2型糖尿病に分類される。日本の糖尿病患者の約95%が2型糖尿病。

|     | インスリン依存型(1型)                                 | インスリン非依存型(2型)  |
|-----|--|--|
| 原因  | 自己免疫、ウイルスなど<br>膵臓のβ細胞が破壊され、インスリンが作られなくなり発症する | 過食・運動不足・ストレス・肥満などの生活習慣の不良、加齢、遺伝因子など<br>インスリンの分泌量が減ったり、血糖を下げる作用が弱くなって発症する |
| 特徴  | 小児～若年期の発症が多い<br>急激に症状が出現する                   | 中高年の発症が多い<br>初期は無症状で徐々に症状が出現する   |
| 症状  | 口が渇く、水分を多く取る、尿の量が多い、体重が減る、疲れやすい              |  |
| 治療法 | インスリン注射<br>食事療法・運動療法                         | 食事療法、運動療法が基本。場合により、飲み薬やインスリン注射を用いる                                       |

※食生活の欧米化により、若年者にも2型糖尿病の発症が増えている。

糖尿病の診断には一般に血液検査が必要ですが、その結果と糖尿病症状の有無、糖尿病性網膜症の有無などにより総合的に判断されます。

### ★検査項目★

- \*HbA1c(ヘモグロビンA1c): 過去1~2カ月の平均血糖値  
※正常値であっても高血糖と低血糖を繰り返している場合もあるので注意が必要
- \*空腹時血糖値: 食事から10時間以上あけて測定する血糖値
- \*75g経口ブドウ糖負荷試験(75gOGTT): ブドウ糖を飲んだ後に、血糖値がどのように変化するかをみる検査
- \*随時血糖値: 食事時間とは関係なく測定した血糖値

### ★診断基準★

空腹時血糖値: 126mg/dL以上  
 または75gOGTT2時間値: 200mg/dL以上  
 または随時血糖値: 200mg/dL以上  
 HbA1c: 6.5%以上



糖尿病が怖いのは、合併症を起こすことです。この合併症を防ぐことが糖尿病治療の大きな目的になります。そのためにも生活習慣を改善し、血糖コントロールをすることが重要になってきます。健診で「糖尿病の疑いがあり」と言われたら、早めに受診して診断治療を受けましょう。

次号では、糖尿病の治療についてふれる予定です。

(北西)

## 今月の小ネタ

### オリーブオイル

オリーブオイルは不飽和脂肪酸であるオレイン酸を多く含みます。オレイン酸には悪玉コレステロールを減少させ、善玉コレステロールを上昇させる効果があり、活性酸素を除去する効果もあるので健康によいとされています。

### ★オリーブオイルの主な効果★

動脈硬化・心筋梗塞の予防、ダイエット効果、白髪・抜け毛の防止、便秘改善 など



生食用のオリーブオイルは熱や光に弱いので、直射日光を避けて、暗い所で保存しましょう。また、5度以下の温度だと白い沈殿物ができてしまいますので、冷蔵庫での保存は避けましょう。健康によいとはいえ、カロリーは他の油と同様にあるので、摂りすぎ・使いすぎには注意が必要です。

(吉澤)

いちご薬局 かりん薬局 すみれ薬局  
 つくし薬局 さくらんぼ薬局 いちご薬局北店