

放っておかないで 「健診結果」!! チェック回してませんか? ～糖尿病～



本部保健師 加藤暁子

近年日本人の4人に1人が**糖尿病**かその**予備軍**とされています。今回は、糖尿病とその合併症について説明します。昨年までの健診結果を見直して、今年度の健診に活かしてください。

どんな
病気?

食後は誰でも血糖値が上昇しますが、通常はインスリンの働きによって血糖値は下がります。しかし、何らかの原因でインスリンの分泌が低下したり、分泌されたインスリンがうまく働かないと、常時血糖値が高い状態が続きます。この状態が「糖尿病」です。

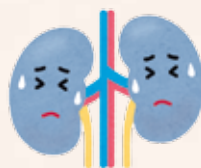


インスリンの分泌や作用が低下して起こる糖尿病は「2型糖尿病」といい、日本人の糖尿病のほとんどがこの2型糖尿病です。2型糖尿病の原因には、遺伝的要因に加えて生活習慣が大きく関わっていると言われています。また、糖尿病には、インスリンがほとんど分泌されない「1型糖尿病」もあります。こちらは自己免疫疾患の1つであり、遺伝的要因が深く関係しています。

糖尿病って
怖いの?

糖尿病は直接命に関わる病気ではありませんが、自覚症状がないまま進行して、合併症を起こすことが大きな問題となります。なかでも「糖尿病性神経障害」、「糖尿病性網膜症」、「糖尿病性腎症」は糖尿病特有のもので、「三大合併症」と呼ばれています。いずれも高血糖

の状態が続くことによって、細い血管が傷つけられ、発症します。



糖尿病の3大合併症

糖尿病性神経障害 高血糖5年経過	手足のしびれ、こむら返りが起こる。足の小さな傷をきっかけに壊疽 ^{えそ} を起こすことがある。	【リスク】 足の壊疽による切断
糖尿病性網膜症 高血糖7～8年経過	目の奥にある血管から出血を起こし、網膜剥離 ^{もうまくはくり} から視力低下や失明に至る。	【リスク】 視力低下、失明
糖尿病性腎症 高血糖10～15年経過	腎臓の毛細血管が傷つき、尿中にたんぱく質がもれてくる。悪化して腎不全になると、人工透析や腎移植しか治療法がない。	【リスク】 腎不全による透析治療

3大合併症 以外にも ...



糖尿病の合併症は細い血管だけでなく、太い動脈にも及びます。糖尿病は動脈硬化の危険因子の1つと



しても知られており、糖尿病がない人と比べ10~20年早く動脈硬化が進むと言われています。

また、糖尿病による免疫機能の低下から、歯周組織の炎症が進んで歯周病を悪化させることもわかっています。

糖尿病の予防や悪化を防ぐために、健診結果で「要精密検査」や「要受診」となっていたら、医療機関を受診することが大切です。「自覚症状がないから、まだ大丈夫だろう」と自己判断することが何より危険です。

中建国保では、7年前から糖尿病の重症化予防として、健診の結果、医療機関の受診が必要な方で、生活習慣病関連の受診が確認できない方に、お手紙を郵送する「ハイリスクアプローチ事業」を行っています。今年度も事業を実施しますので、お手紙が届いた場合は、速やかに受診していただきますようお願いします。

大切な ことは ...



お手紙を郵送する条件

- 空腹時血糖が126mg/dl以上
もしくは HbA1cが6.5%
 - 収縮期血圧が140mmHg以上
もしくは 拡張期血圧が90mmHg以上
-
- 空腹時血糖が126mg/dl以上
もしくは HbA1cが6.5%
 - たんぱく尿が(+)以上



まとめ

糖尿病をはじめとする生活習慣病の多くは、自覚症状がないまま進行して、気が付いたときには重症化しています。

「自分の体は自分が一番よく知っている」と思いたいところですが、健診の結果を放っておかず、「医師と相談して安心を手に入れる」機会と捉えていただきたいと思います。

