

リハビリニュース No.31

～糖尿病とは～

血液中の糖濃度（血糖値）が高い状態が長く続く病気。膵（すい）臓から分泌されるインスリンにより血糖値を調節するが、インスリンの分泌低下・機能不全で血糖値は高くなる。

～糖尿病の2つのタイプ～

- I型糖尿病**→膵臓のβ細胞が破壊され、インスリンが分泌されない型で、原因は、自己免疫性、ウイルス感染等があり、子供の時期に発症することが多い。
II型糖尿病→食事や運動などの生活習慣が関係し、糖尿病の95%以上はこのタイプ

～症状～

- ①初期の自覚症状がない ②のどが渇く ③頻尿 ④疲れ易い ⑤傷が治りにくい
⑥食べても痩せる ⑦症状が悪化した場合、意識がなくなることもある。



～「糖尿病型」と判定される検査結果～

- ①随時血糖値が 200mg/dL ↑ ②空腹時血糖値が 126mg/dL ↑
③75g ブドウ糖負荷試験で2時間値が 200mg/dL 以上

いずれかが確認された場合「糖尿病型」と判定。

※その他に治療効果を知る指標としてヘモグロビンA_{1c}等がある。



～治療法～



食事療法→1日の活動（生活強度）を考慮しながら、摂取エネルギー量を制限し、バランスよく食事を摂取することが大切。

運動療法→効果は、血糖や体重の減少等。運動内容はウォーキングや自転車等の有酸素運動で血糖や脂肪を効率よく燃焼させることができる。

1日に30～60分程度、食後1～2時間以内、週3～5回（できれば毎日）行うことが大切。運動強度は、「少し汗ばみ、楽に会話出来る程度」が目安。

※運動は、病状（合併症の病態が安定していない場合等）によっては悪化する場合があるため、必ずメディカルチェックを受け、医師の指示の下行うことが重要！

薬物療法→I型糖尿病は、インスリン注射が必須。それ以外の型は、食事療法や運動療法を続けても効果が現れない場合に、血糖降下薬を服用。

～合併症～ ※→の後は、症状が進行した場合

- ①糖尿病性網膜症→失明 ②糖尿病性腎症→人工透析や水分量等の調節が必須。
③糖尿病性神経障害→しびれ、痛み、感覚異常、筋力低下等。
④動脈硬化の進行→血管が細くなり足の切断、狭心症、心筋・脳梗塞の発生率が増加。



※症状がなくても、徐々に進行し、上記のような恐ろしい合併症を引き起こす。

糖尿病の本当の怖さは、この合併症による、発病や進行を抑えることが大切。

糖尿病は、いつ自分の身にふりかかるかわからない恐ろしい病気です。一度糖尿病に罹ると完治は難しいと言われています。まずは、日ごろの生活習慣を見直し、検診を受ける等、予防することが大切です。また、糖尿病になっても、食事療法や運動療法を続けることで、進行を食い止めることができます。しかし、一度血糖値が下がったからといって油断すると、症状は進行していきます。よって、無理なく続けられるように食事や運動を工夫することが大切です。