

こんにちは、この度ハイジアでは今月からテーマを設けて皆様と一緒に生活習慣病について、勉強していきたいと思えます！普段聞けないような質問なども一緒に解決していければと思えます。

今月のテーマ：糖尿病とは

糖尿病とはインスリンというホルモンの作用が低下したため、体内に取り入れられた栄養素がうまく利用されずに、血液中のブドウ糖（血糖）が多くなっている状態です。膵臓からのインスリンの分泌不足による場合（インスリンが足りない状態）と、肥満などによるインスリンの作用（効果）が出にくい場合（インスリンが有っても血糖値が下がらない状態）とが有ります。（または、両者の組み合わせだった状態。）

* インスリンとは血糖値を下げるホルモンです。

糖尿病の診断基準

- 1) 空腹時血糖126 (mg/dl) 以上
- 2) 75グラムのブドウ糖を飲み2時間後の血糖200以上
- 3) 随時血糖200以上
- 4) ヘモグロビンA1c 6.1%以上

皆さんの血糖やHbA1cはいかがでしょう？

HbA1cは、過去1~2か月の血糖値の平均を意味します。

1型糖尿病と2型糖尿病について

* 1型糖尿病（多くはインスリン依存型です。）

- 1) 比較的急激に発症する事が多い。（急に多尿、のどの渇き、やせが出現します。）
- 2) 幼児期から青年期に発症することが多いとされますが、高齢者も含めあらゆる年齢で発症します。
- 3) 膵臓のインスリンをつくっている細胞がこわされ、最終的にはインスリンがほとんどつられない状態になりますので、インスリン注射をしないと昏睡に陥ってしまいます。

* 2型糖尿病（インスリン非依存型とも言います。）

- 1) 一般に徐々に血糖があがり、無症状の時期が長い糖尿病です。
- 2) 成人に多い糖尿病ですが、食生活の変化に伴い最近では小児にも見かけます。
- 3) 日本人の糖尿病患者さんのうち約95%が、2型糖尿病です。
- 4) 糖尿病になりやすい素質（遺伝）をもっている人に肥満、アルコール、精神的ストレス、加齢などの誘因が加わって発症します。
- 5) 治療の基本は食事療法と運動療法です。
- 6) 内服薬により治療出来ますが、インスリン療法を必要とする場合もあります。（内服薬で血糖値の下がらない人は、インスリン治療が必要です。）