

糖尿病について知ろう

昭和大学病院 糖尿病代謝内分泌内科 石永 舞帆

糖尿病のイメージ

- 「生活習慣や食べ過ぎが原因？」
 - 「自己管理ができていない人になるの？」
 - 「運動不足が原因？」
 - 「太ってる人になるんでしょ？」
 - 「病ってつくと、家族や同僚に言いにくい。」
 - 「糖尿病って診断されたら、一生注射を打たないといけないでしょ。」
- ネガティブなイメージや糖尿病に対する誤った認識が多い。



糖尿病とは？

- 糖尿病とは「血糖を下げるインスリンというホルモンの作用が十分でないためにブドウ糖が有効に使われずに血糖値が普段より高くなっている状態」

インスリンの作用不足とは

- ①インスリン分泌が少なくなるタイプ ②インスリンの効きの低下

この2つの病態が合わさっている。

症状ってあるの？

軽症の場合は症状がないため、進行してから発見されることも...

- 喉が渇いて、たくさん水分を摂取したくなる
- 尿がたくさん出る
- 体重が減る
- 疲れやすい、だるい

このような症状をきっかけに病院を受診して糖尿病が見つかることがある。



糖尿病の原因は？

- 運動不足や暴飲暴食などの生活習慣
- 遺伝子の異常によるもの
- ステロイドなどの薬剤性
- インスリンを分泌する膵臓の病気など



糖尿病の種類は？

- **1型糖尿病**

インスリンを分泌する膵臓の β 細胞が破壊されてインスリンが分泌されない。

→体外からインスリンを補給する必要がある。



- **2型糖尿病**

肥満、運動不足などがきっかけでインスリンの効きが悪くなる。日本人の90%以上を占める。

→食事と運動療法が重要！

糖尿病の種類は？

- その他

膵臓の病気、血糖をあげるステロイドの使用。

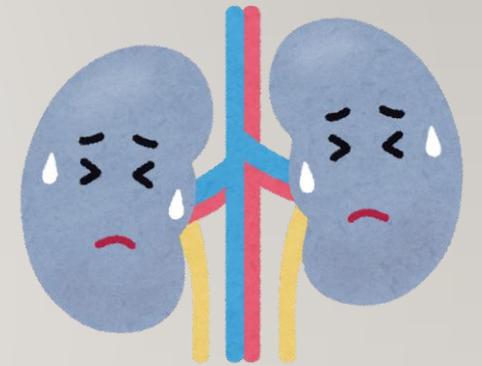
- 妊娠糖尿病

妊娠中に胎盤がつくるホルモンがインスリンの働きを抑える。

糖尿病の合併症とは？

三大合併症

小さな血管が障害される 神経障害・網膜症・腎症が有名



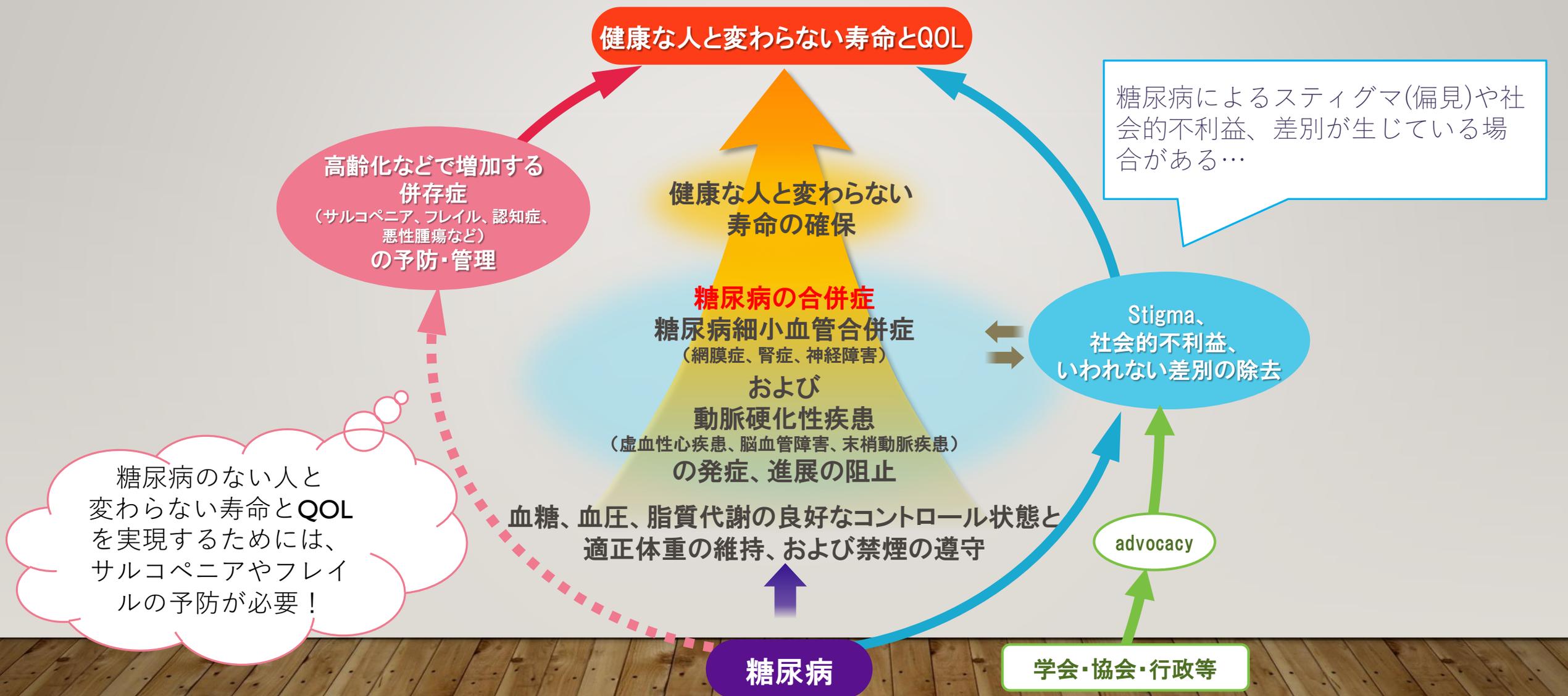
他には

- 感染症
- 冠動脈疾患や脳血管障害などの動脈硬化性疾患

→早期から糖尿病治療を開始することで病気の進行を抑えることができる。

糖尿病の治療目標は？

血糖、血圧、脂質代謝の良好なコントロール状態と適正体重の維持、禁煙の遵守により糖尿病の合併症の発症、進展を阻止することができる。



「糖尿病」の名称が変わるの？



- 「糖尿病」という病名に負のイメージがある。

日本糖尿病協会と日本糖尿病学会では「糖尿病」という病名を変更が検討されており、通称の候補として、英語名の「ダイアベティス」を提案されている。

糖尿病の病名変更は、糖尿病に対する偏見を払拭できる可能性がある。

糖尿病を持つ人が、糖尿病のない人と同じような人生を送ることができる社会をつくるかもしれない。

糖尿病と上手に付き合っていこう！

- 規則正しい食生活や適度な運動が大切。
- 定期的に健康診断を受ける、血糖値が高いと言われたら病院を受診する。
- 適切な治療と合併症の予防で健康な人と変わらない人生を送っていける。
- 糖尿病に偏見のない世界を。



閲覧いただきありがとうございました。
