

ふれあい曾山医院

2009年3月号(第59号)

発行人：曾山 信彦

兵庫県淡路市志筑1391-9

Tel: 0799-62-5566

http://www.h6.dion.ne.jp/~soyama

糖尿病

糖尿病とは、すい臓から分泌されるインスリン（血糖を調整するホルモン）が不足したり、インスリンの働きが悪かったりするために、血糖値と呼ばれる血液中のブドウ糖濃度が増え、身体にさまざまな障害が起きる病気です。

しかし発病の初期は自覚症状がないため、病気が気づかずそのまま放置しがちです。そのため、視力障害や神経障害などの重大な合併症を招き、日常生活行動や生活の質の低下を招きます。一方で、糖尿病は自己管理病ともいわれます。糖尿病と診断されても、血糖値のコントロールができれば普通の健康



人と何ら変わりのない生涯を過ごすことができず。糖尿病の症状として、疲れやすい、のどが異常に乾く、視力の障害、神経痛、尿の量と回数が多くなる、異常な食欲などです。糖尿病であるかどうかは、朝食抜きの空腹時血糖を測って診断します。この検査では、空腹時血糖値が126 mg/dl以上か、または二時間後の値が200 mg/dl以上だと糖尿病と判定されます。

糖尿病を治療せずに放っておくのは大変危険です。全身の血管や神経に障害が起きてさまざまな合併症を起こします。どの合

併症も進行すると日常生活に大きな影響を与えますが、早期から治療を行えば合併症を防いだり進行をくいとめることが可能です。

●小さな血管の障害

糖尿病の三大合併症と言われる網膜症、腎症、神経障害は、高血糖によって細い血管が傷付いたり末梢神経や自律神経に障害が生じて起こります。

●大きな血管の障害

高血糖は動脈硬化を促進するため、脳梗塞などの脳血管障害、狭心症や心筋梗塞が起こりやすくなります。

す。また、足の血管に動脈硬化が生じると血行が悪くなり、先の組織に酸素や栄養が届かなくなると組織が破壊される「壊疽」を起こしやすくなります。

糖尿病の治療は、血糖を可能な限り正常な値に近づけ、合併症を防ぎ、健康な人と変わらない状態を生産続けることを目標に行われます。特に重要なのが「血糖コントロール」です。血糖値は、一時的によくなってもその後もしばらく治療を続けなければ再び戻ってしまうため、日頃の自己管理が大切です。

糖尿病の治療は、食事療法、運動療法、薬物療法の三つを中心に行います。なかでも基本となるのが食事と運動です。

1、食事療法

食べすぎや肥満で働きが悪くなったインスリンの働きを回復させるため、食事の量を適正な量とします。

2、運動療法

運動は肥満の解消に役立つだけでなく、ブドウ糖の消費を高めたりインスリンの働きをよくします。

3、薬物療法

食事療法と運動療法で十分な効果が得られなかった時には、薬による治療を開始します。薬物療法を始めても、食事療法と運動療法の併用は続ける必要があります。糖尿病の原因を取り除いて完全に治してしまう薬はありませんので、食事療法と運動療法そして薬物療法を三位一体として血糖をコントロールすることが大切です。



(看護師 谷岡 尚子)