



寒い日が続きますね。皆さんどのようにお過ごしでしょうか。今回は2型糖尿病について話していきたいと思います。

★糖尿病とは？★

糖尿病とは、からだ中でインスリン(※)がうまく働かなくなると血糖値が上がっている状態のことを言います。糖尿病にはインスリンが全く分泌されていない1型と、インスリンの量が十分でなかったり、効きにくくなっている2型があります。糖尿病患者さんの95%が2型糖尿病です。

※インスリン:血糖値を下げるホルモン。インスリンの分泌や働きが悪いと血糖値が高くなります。

★糖尿病の食事、運動療法・薬・注射について★

2型糖尿病の治療はまず運動・食事療法から始めます。

食事療法のポイントは

- ①炭水化物、タンパク質、脂質などをバランスよく取り入れる
- ②朝昼晩の食事を規則正しく、腹八分目にする
- ③食事は野菜から食べるようにする
- ④間食はしない

他にも食物繊維を多く含む食品をとったり、ゆっくり噛んだりするのも有効です。

運動療法のポイントですが、**無酸素運動より有酸素運動の方が効果的**です。**有酸素運動には、サイクリング、体操、散歩、ウォーキング、ジョギング、水泳、テニス**などがあり、運動することによって血糖値が下がり、インスリンの働きが改善します。

食事、運動療法でも改善しない場合、またすぐに治療が必要な場合に薬や注射で治療していきます。薬の種類ですが、大きく分けて3種類ほどあります。 ※()内は当院で採用している薬です。

①インスリンの働きを改善する薬

インスリン抵抗性改善薬(アクトス)
ビッグアナイド薬(メグルコ)

②糖の吸収を遅らせる薬

α-グルコシターゼ阻害薬(ボグリボース)

③インスリンの分泌を促進する薬

DPP-4阻害薬(ジャヌビア、エクア、ネシーナ)
スルホニル尿素薬(グリメピリド、グリミクロン、ダオニール)
速効型インスリン分泌促進薬(シュアポスト)

注射は速効型、持続型、この二つを合わせた混合型があります。

★薬や注射は、主治医が患者さんの状態によって処方しています。他の患者さんに効いたとからといって、必ずしも効くわけではありません。

★糖尿病の合併症について★

糖尿病は自覚症状があまりないので、合併症が進んでから発覚することも珍しくありません。糖尿病の主な合併症として、**糖尿病性網膜症、糖尿病性腎症、糖尿病性末梢神経障害**などがあります。最悪の場合**失明したり、人工透析を受けることになったり、手足が壊疽して切断する事態**になったりします。また**脳梗塞、狭心症、動脈硬化などの原因**になったりもします。

血糖値が少し高い状態でも動脈硬化が進んでしまいます。尿検査や血液検査で高い数値が出た場合は病院に受診して医師に相談しましょう。