

「糖尿病について学びましょう」



川崎幸病院
副院長・内科部長
沢 丞



平成24年春開院予定「川崎幸病院」

1) 糖尿病は、いわゆる「病気」ではありません

糖尿病は血液中の糖（ご家庭にある砂糖ではなく、ブドウ糖と呼ばれるもの）が持続的に高い状態を指します。したがってよほど血糖値が高くなれば困ったことはなく普段通りの生活が過ごせます。したがって、肺炎とか胃潰瘍のような意味での「病気」ではありません。しかし長い間なにもせず放っておくと合併症という厄介な病気を起こします。合併症には、まず糖尿病でなければ起こらない**三大合併症**というものがあります。

- 神経障害**：手足のしびれから始まってやがては、特に足先のちょっとした怪我が元で壊疽（えそ）という病気になり、ひどい場合は足を切らなくてはいけなくなります。
- 網膜症**：網膜（もうまく）とは、目をカメラに例えるとフィルムにあたる場所です。レンズが濁る病気は白内障（はくないしょう）と言いますが、糖尿病ではフィルムに当たるところに病気が起こります。最初は目の見え具合にはまったく影響がないため、気が付いたときには眼球の中に出血が起こり、ひどい場合は失明してしまいます。
- 腎症**（じんしょう）：腎臓では血液中の老廃物や、多くなった水分を尿にして捨てる役割があります。糖尿病では次第に腎臓の障害が進行します。次第に腎不全が進んで血液透析を考えなくてはならなくなります。上記の三大合併症以外に、糖尿病患者でなくても起こりますが、糖尿病があると起こりやすく、悪化しやすくなる、もう一つの合併症があります。**それが動脈硬化です。これは心筋梗塞や脳梗塞・脳出血や大動脈瘤破裂という重大な病気になります。**今の医学の進歩はこれらの病気に対しても治療法が進歩しました。

でも、できれば起こしたくないですし、再発や他の動脈硬化性疾患を起こさないようにしたいものです。



2) 糖尿病はありふれています

中高年では10人に1人はいます。したがってぜいたく病ではありません。早く見つけて早く対処することで、「病気ではない（困ったことのない）」糖尿病のままでいられます。

3) 食事「制限」はありません

糖尿病の食事療法で食べていけないものはありません。ただし、**ちょっとしたコツがあります。**その人に合ったコツを考えていきましょう。食事療法が上手くいけばお薬代も節約できます。

4) 運動療法は運動ではありません

特別なことをする必要はありません。今までより、ちょっとだけ**身体を動かす習慣をみつけて**いきましょう。これもその人に合ったコツがあります。

まずは「病気ではない」糖尿病を早く見つける為に、**健康診断を受けられることをお勧め**します。万一糖尿病の疑いを指摘されても、**恐れず心配せずに糖尿病外来に受診して**いただきたいと思います。私たちは皆さまと一緒に糖尿病に対してどう考えていけばよいかを考えていきたいと思ひます。

【川崎幸クリニック 糖尿病科 外来担当表】

	月	火	水	木	金	土
午前	沢・安島	沢	沢・牧野	東	安島	牧野・三留
午後	牧野	安島・斉木	-----	安島・牧野	斉藤	-----

