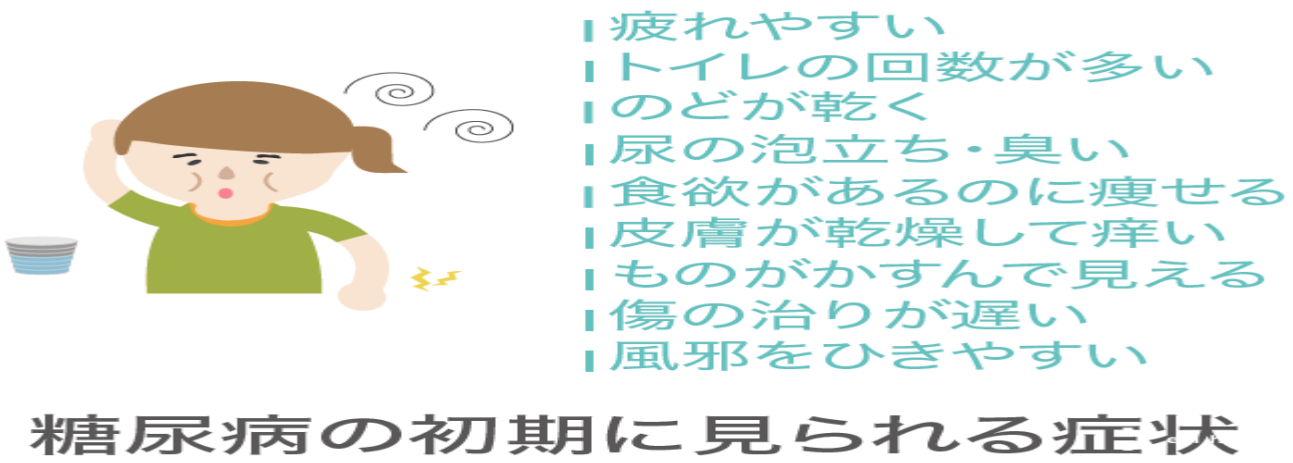
安井鍼灸整骨院 NEWS VOL.８７（１２月）

こんにちは。安井鍼灸整骨院です。今回は、糖尿病についてです。

糖尿病とはどのような病気？

糖尿病とは、血液中のブドウ糖（血糖）が増え続ける病気のことを言います。ブドウ糖が多い、つまりは血糖値が高いことで、血管や血液の状態が悪化し発症する病気です。糖尿病の特徴は、自覚症状が現れにくく、痛みもかゆみもない点です。そのため放置しがちですが、以下の図にあるよう「あれ？おかしいな..」と思うような兆候があります。しかし、症状があわられる場合も少しずつゆっくりです。なので、自覚症状がでた時にはかなり進行している可能性もあるのが、糖尿病の恐ろしいところです。



治る病気なのか

糖尿病は、「治る」とも「治らない」とも言えない病気です。なぜなら糖尿病患者さんは生涯に渡り、血糖値をはじめとした自己管理が必要だからです。それゆえ、糖尿病とうまく付き合っていくことが大切といえます。

治療で血糖値をコントロールできていれば、症状や検査数値が良くなり健康な人と同じ状態でいられるのが、糖尿病という病気です。

タイプ別に症状や原因を紹介

糖尿病は 1 型、2 型に分類されます。またライフステージによる糖尿病もありますので、詳しくみていきましょう。

1 型糖尿病

すい臓のインスリンを分泌する細胞（＝β細胞）が壊される病気が、1 型糖尿病です。免疫細胞（※）が自らの細胞を攻撃してしまう「自己免疫反応」の異常や、ウイルス感染が原因と言われていますが、原因不明の場合もあります。（※）免疫細胞とは、体の中に侵入してきたウイルスや細菌から命を守っている細胞のことを言います。インスリンがほとんど出なくなる場合が多く、注射などのインスリン製剤を使って治療を行います。子供や青年など若い年齢での発症が目立ちますが、中高年といった幅広い年代で発症することもあります。症状としては突然、激しい口の渇きや頻尿などが現れるのも特徴です。

2 型糖尿病

糖尿病患者さんの 90%以上が 2 型糖尿病です。40 歳以上に多いのですが、若い方の発症も増加傾向にあります。2 型糖尿病は、遺伝的な影響に食べ過ぎや運動不足による肥満やストレスや喫煙、睡眠などの生活習慣が関わって発症します。進行すると、のどが乾く・トイレが近くなる・疲れやすい・体重が減るなどの症状が現れます。

糖尿病の治療

糖尿病は、食事療法と運動療法を中心とした生活習慣で改善できます。状況に応じて、薬が使われます。

食事療法

糖尿病の食事のポイントは、次の 3 つです。・適正なエネルギー量・栄養素バランス・規則的な食事習慣「頭で

は分かっているけど、なかなか難しい…」というあなたにまず実践してほしい２つの方法をお教えしましょう。

糖質を 10%オフした食事をする

血糖値を上げる栄養素は糖質です。ご飯や麺、パンなどの主食に多く含まれます。主食は私たちのエネルギー源ですので極端に減らすことはおすすめできませんが、ちょっと少なめを意識してみませんか？ご飯を一口減らす、パンは５枚切りから６枚切りに変えるといった工夫で、１食毎に今までよりも 10%程度減らしてみましょう。チリも積もれば山となります。主食の工夫だけでも、毎日実践すれば４ヶ月でマイナス２キロの減量が可能です。そして、減量によりインスリンの効きを低下させている内臓脂肪が減りますので、血糖コントロールの改善にも役立ちます。

食物繊維を多く摂る

血糖値を下げる食べ物として取り入れて欲しいのが、食物繊維を多く含む食品です。野菜や海藻、きのこ類に含まれる食物繊維は、長時間に渡って腸の中に居座り、糖質の吸収を邪魔してくれます。その結果、血糖値の上昇は緩やかになります。

【一言メモ】

おすすめの食べ物は、ブロッコリー・ほうれん草・小松菜などの緑黄色野菜です。

食物繊維だけでなく糖質を効率よく代謝する栄養素「葉酸」も豊富に含まれています。

運動療法

糖尿病での運動療法は、糖を取り込み取り込こみやすい体・インスリンの効きが良くなる体をつくるのために行います。運動して脂肪を燃やし、筋肉をつけましょう。筋肉は糖の貯蔵庫、糖を取り込んで血糖値を下げる効果が期待できます。さらに運動によって内臓脂肪が減ると、インスリンの効きがよくなり血糖コントロールを良好に保てるようになります。歩行やジョギングなどの有酸素運動とスクワットやダンベルなどのレジスタンス運動を組み合わせると、より効果的です。

薬物療法

食事や運動だけでうまく血糖コントロールが出来ない場合、薬物療法が用いられます。大きく分けると飲み薬と注射薬の２種類です。血糖値を下げる薬には、インスリンの分泌を促す薬などがあります。一方で、糖の吸収を抑えたり排泄を良くしたりする薬もあります。飲み薬だけでは十分な血糖コントロールができないと判断された場合、インスリンを補うために注射薬が用いられるのです。どの注射薬を選択するかについては、肥満があるかどうか、インスリンを作る現状のレベルなどの状態に応じ、医師によって決められます。

目や足に危険が及ぶ～三大合併症とは～

糖尿病の三大合併症と呼ばれるのが、神経が傷つくことによって起きる「糖尿病性神経障害」、腎臓が悪くなる「糖尿病性腎症」、目に障害が生じる「糖尿病網膜症」です。手足の神経、腎臓、目の網膜には細い血管が集まっています。太い血管よりか弱く、高血糖では細い血管に大きな負担がかかります。そのため、三大合併症は糖尿病で起こる確率がとても高い合併症なのです。

動脈硬化

動脈（心臓から押し出される血液が流れる血管）が、厚く硬くなってしまうのが動脈硬化です。糖尿病の場合、血液中の糖の多さが原因で、血流が悪くなって血管も硬くなり動脈硬化を進めてしまいます。そしてある日突然プラークが破裂し、血栓が血流を止めるといった緊急事態が発生する場合があります。これが脳で起こると脳梗塞、心臓で起こると心筋梗塞です。

その他の病気

歯周病や水虫（白癬：はくせん）、膀胱炎のような感染症にもかかりやすく、重症化しやすいと言われています。血糖値が上昇すると免疫の働きが下がり、ウイルスや細菌と戦う力が弱くなってしまうためです。また、アルツハイマー型認知症の発症リスクは糖尿病ではない人の約 1.5 倍とも言われています。進行すると、生涯にわたって様々な病気に注意しなければならないのが、糖尿病の恐ろしいところなのです。

安井鍼灸整骨院　０７８－９９５－９４６１　新患の方は、来院前に予約の御協力をお願いします。
9：00～12：00　16：00～21：00(月～金)　８：３０～13：00　16：00～20：00(土)
駐車場正面に２台　キッズスペースあり　夜２０：３０まで受付　詳しくは HP をご覧ください。
兵庫県明石市大久保町大窪１９２１番地の１クレージュ山手１０１号(カラオケまねきねこ横)