

糖尿病を知ろう

怖い！糖尿病の合併症

日本では成人の約4人に1人が糖尿病もしくは糖尿病予備軍といわれています。

糖尿病が進行すると、全身にさまざまな合併症が起こります。

早期には自覚症状が現れにくく、気付かないうちに重篤な状態に至ることもあります。

合併症はなぜ起こる？

糖尿病は、血液中のブドウ糖が過剰に増えた状態＝「高血糖」が続きます。

高血糖が続くと、血管の内側の内皮細胞に多量のブドウ糖が入ります。そうすると、活性酸素とい

う物質が発生して血管を傷つけます。また細胞の中でブドウ糖がたんぱく質と結合し、たんぱく質が変性してしまい、血管の機能が保てなくなりやすくなります。この結果、全身の血管が傷つけられ、さまざまな合併症が起こります。

糖尿病の合併症

糖尿病の合併症は、毛細血管を中心に生じる細小血管障害と、比較的大い血管に起こる大血管障害に大別することができます。

三大合併症として知られる「糖尿病神経障害」「糖尿病網膜症」「糖尿病腎症」は、いずれも細小血管障害であり、糖尿病発症後10年前後の経過を経て、出現すると考えられています。

一方、心筋梗塞や脳梗塞などの原因となる動脈硬化は大血管障害にあたり、境界型糖尿病と呼ばれる糖尿病予備軍の段階から発症・進展することがわかっています。

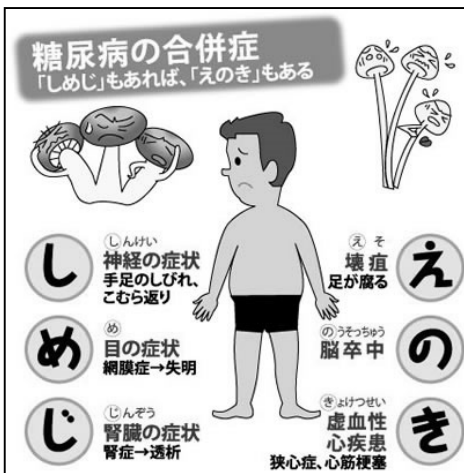
その他にも、高血糖の状態は、認知症やがん、歯周病など、さまざまな病気が起こりやすくなります。

予防と治療

大切なのは、やはり血糖値の管理です。検査結果の中でも、ヘモグロビンA1c(エーワンシー)の値に注目しましょう。この値を7.0未満に保つことが重要です。(低血糖を起こす可能性がある薬を使用している高齢者は、基準が異なる場合があります。)

また、血管を守るためには、血圧の管理も重要です。上の血圧は130 mmHg未満、下の血圧は80 mmHg未満に保ちましょう。

危険因子である喫煙や飲酒、脂質異常症などの管理も合併症予防につながります。



健診を受けましょう

町では、糖尿病の発見や合併症の予防に重要な検査項目(血糖値やヘモグロビンA1c)を始め、血圧や血中脂質検査、腎臓の機能検査などが含まれた健診を実施しています。

また、合併症の早期発見のための眼底検査や心電図検査、動脈硬化測定、がん検診(胃・肺・大腸)を受けることができます。

今年度の集団検診は、11月20日(火)と21日(水)にがん検診がセットになった総合健診があります。今年度、最後の集団健診となりますので、お早目にお申込みください。

なお、健康保険の種類や年齢により、受けられない場合がございますので、詳しくは、ふれあい健康センター(34・3955)まで、ご連絡ください。

健康福祉課 保健グループ