

## 糖尿病の歴史

紀元前1500年頃のエジプトの古文章「エベルスパピルス」やインドの サンスクリットにも記載されている古代からある病気

## 糖尿病とは

○高血糖(WHO: 100以下を正常値)が筋肉細胞・白血球・血管の内皮細胞など全身の細胞機能全てにダメージを与える病気。

2種類の糖尿病がある。

### 1.インスリン非依存型

近年、食事の洋風化、運動不足、肥満やストレスなどが重なり急増。

患者数は全国で約600万人、うち約400万人は自覚症状はなし。

40代以降の1割が患者、2割が患者予備軍。中年以降に多く発症し、徐々に悪化する。

遺伝的な原因+環境因子: 暴飲暴食、肥満、ストレスなどにより発症する。

糖尿病の95%はインスリン非依存型といわれている。

### 2.インスリン依存型

インスリンを分泌する膵臓のB細胞がウイルス感染などにより、破壊され、本来外敵の侵入に対して防御する免疫反応が、自分の組織を誤って攻撃する「自己免疫疾患」の一つ。

若年層に急発症するのが特徴。

## 合併症

### 高血糖状態(血糖値110以上)を放置しておく:

○5~6年で末梢神経に障害が起き、手足のしびれ感、感覚マヒによる怪我やヤケド

○10年~15年で腎障害を起こす。人工透析患者の30%は糖尿病が原因の網膜症になり失明を招くことがある。

○白血球の機能低下により感染症にかかりやすく、結核になりやすい。

○糖尿病壊疽を起こす。足の指などが腐り、足首や脚を切断するケースが年間糖尿病患者の0.5%(約1000人)に起きている。

○血管の異常は毛細血管だけではない。心臓の冠状動脈が詰まり心筋梗塞を起こす。

心筋のダメージは心不全を、脳の血管がつまると脳梗塞を引き起こす。

○網膜症以外にも白内障や緑内障など目の病気を引き起こす。

○自律神経障害は、立ちくらみ、異常発汗から消化・吸収障害による下痢や便秘、排泄・排尿障害など。

○呼吸中枢の障害により呼吸停止が起こることもある。

## 糖尿病の症状

○初期症状: 咽の渇き・目の疲れ・疲労倦怠感・眠気・空腹感・痩身・手足のしびれ・多尿・足がつるetc.

○進行症状: 白内障・皮膚のかゆみ・できもの・水虫ができやすく治りにくい。

## 糖尿病の検査法

- 定期検診や人間ドッグの尿検査と血液検査:「糖負荷試験」。
- ヘモグロビンA1C検査法: 一回の採血で、過去1、2ヶ月の血糖の平均値がわかる。

## 糖尿病の治療法

- 「依存型」ではインスリン注射の投与のみ。
- 「非依存型」は、摂取カロリーを抑える食事療法・肥満をなおし、インスリンの感度をよくする運動療法・血糖値を下げる血糖降下剤などを使用した薬物療法。
- 膵臓移植 海外ではすでに2000例以上が実施されている。

## 予防策

- 食事→脂肪をとりすぎない。米国糖尿病学会の指針:脂肪は全エネルギー摂取量の30%以下に抑える」元来の和食は20%程度でヘルシー食であった。
- 酒→アルコール自体が糖尿病を引き起こすのではなく、飲酒の習慣がカロリー・オーバーにつながる。
- 肥満→ カロリー過剰と密接な関係にある。まず標準体重に近づけるようにする。
- ストレス→インスリンの分泌を抑え、糖尿病を誘発する。
- たばこ→ たばこ自体は直接の因果関係はないが、血管を収縮させ、脳梗塞や心筋梗塞を起こす。