



帰ってきた糖尿病劇場

「糖尿病とはなんだろう」

町田市民病院 糖尿病看護認定看護師 横内砂織

糖尿病とはどんな病気ですか？

平成28年「国民健康・栄養調査」では糖尿病有病者と糖尿病予備群は、いずれも約1,000万人と推計されています。誰もがなるかもしれない糖尿病とは、いったいどのような病気なのでしょうか。

まず糖尿病とはインスリンがうまく効いていない状態であるということです。インスリンは膵臓(すいぞう)から出されるホルモンで、血液の中の糖の量(血糖値)を下げる働きがあります。糖尿病では、インスリン自体があまり出していない場合と、インスリンは出ているけれど脂肪などが邪魔をしてうまく効かない場合があります。

そして血糖値が高い状態が続いていること、血管が傷つき、合併症が起こりやすい状態になります。糖尿病で高血糖の状態が続くと神経障害・眼(網膜症)・腎臓(腎症)が起こるほか、心筋梗塞や狭心症・脳梗塞・がん・認知症に、糖尿病でない人より高い割合でなることが分かっています。しかも血糖値が高くなっても自覚症状は乏しく、いつから糖尿病だったのかわからない人、今糖尿病であるのに気づいていない人も多いのです。



糖尿病なのに人によって治療が違うのはなぜ？

糖尿病の治療は「食事」「運動」が基本になります。その上で「薬物治療」が検討されます。薬には注射薬と内服薬がありますが、糖尿病の内服薬も「食後の血糖値の上がりを抑える薬」「インスリンの効きを良くする薬」「膵臓を刺激してインスリンを出させる薬」「尿に糖を出させる薬」などのいくつか種類があります。糖尿病患者さんの体の状態は一人ずつ違うので、効果の出やすいもの、副作用が出にくいもの、忘れずに飲めるかなどを検討し、その人に合わせて処方されています。

糖尿病治療の目標は？

HbA1c(ヘモグロビンエーワンシー)という検査をすると、最近1~2か月の血糖値の平均がわかります。病院での基準値は4.6~6.2%です。糖尿病治療をしている方は、糖尿病合併症予防のためにHbA1c7.0%未満を目標にします。ただし高齢者(65歳以上)の中で認知機能低下や日常生活動作が一人では出来なくなっている方には、低血糖発作を起こさない血糖コントロール目標が個別に選択されます。



糖尿病予防や治療に取り組むことはもちろん、みなさんがより元気で楽しく生活できるよう病院スタッフも精一杯サポートしていきたいと考えています。