

血糖が高いといわれたら…

食物を摂取すると肝臓でブドウ糖にかえられ、血液に含まれて体の隅々に送られ、エネルギー源として利用されます。この血液中のブドウ糖を「血糖」、その濃度を「血糖値」といいます。血糖はインスリンというホルモンの働きによりいつも正常に保たれていますが、このインスリンの分泌が弱いと血糖値が高くなってしまいます。血糖値の高い状態が長く続くと、神経症状や網膜症など体にさまざまな影響があらわれます。この状態が糖尿病です。

	空腹時尿糖値
正常	60～110mg/dl
境界型	110～140mg/dl
糖尿病	140mg/dl以上

🔑 腎性糖尿

血糖値が高くなり、「閾値」（いきち）と呼ばれる170mg/dlを越えると尿糖が出ます。しかし、この閾値は人によって違うため、なかには糖尿病でも尿糖が出ない人もいます。反対に血糖値が高くないのに閾値が低いために尿糖が出る人もいます。これを「腎性糖尿」といい、糖尿病とは区別します。

糖尿病のタイプ

☆インスリン依存型糖尿病

突然になることが多いのが特徴。膵臓によってインスリンがほとんどつくられないか、あるいはきわめて少ないためにおこる。これには毎日のインスリン注射が必要。

☆インスリン非依存型糖尿病

日本人の糖尿病の約90%がこのタイプ。素因として、糖尿病にかかりやすい遺伝的な素質をもっている人が、誘因として食べ過ぎ、運動不足、肥満、ストレスなどによっておこる。

自覚症状

- ①全身のだるさ
- ②尿の多さ
- ③のどの渇き
- ④その他（食べてもやせる、すぐ空腹を覚える）

糖尿病の合併症

1) 急に血糖が上がったために起こる合併症

◆感染症（肺炎・腎炎）等

2) 血糖コントロールが悪く、高血糖が続くと起こる合併症

空腹時血糖 140 mg/dl以上

食後2時間血糖 140 mg/dl以上

グリコヘモグロビン（HbA1C） 8%以上

が5年以上続くと

◆神経障害→◆網膜症・眼底出血→◆腎症

3) 血糖がよくても動脈硬化の危険因子が多ければ起こる合併症

◆脳血管疾患（脳梗塞・脳軟化）

◆心疾患（心筋梗塞・狭心症）

動脈硬化の危険因子とは

- ・高血圧
- ・高尿酸血症
- ・高コレステロール血症
- ・HDLコレステロールが低い
- ・高中性脂肪
- ・高ヘマトクリット（血液が濃い）
- ・高インスリン血症
- ・肥満
- ・ストレス
- ・運動不足
- ・加齢
- ・タバコ

4) 上記1) 2) 3) が合わさって起こる合併症

◆壊疽（えそ）

（特に足の血液の流れが悪くなり、やけどや靴ずれなどのちょっとした傷がきっかけで細胞や組織が破壊され、腐ってしまうことがある）