

知っていますか？糖尿病は怖～い病気です

健診部副医長 渡邊 葉

「どうして糖尿病の治療をしなきゃいけないの？」「血液検査で知らないうちに糖尿病と診断されたけれど、痛くも痒くもないよ？」健診の受診者さんや糖尿病の患者さんによく言われる台詞です。別につらい症状があるわけでもないのに、医師や看護師が食事や運動にいちいち口をだし、薬まで飲まされる…そういう不満を持っている患者さんも多いと思います。

糖尿病は、血糖値（血液中の糖）が慢性的に高くなる病気です。糖尿病を放置して血糖値が高いままだと、問題になるのは『合併症』です。お砂糖いっぱいジュースをこぼしてしまったとき、ベタベタしますよね？それが全身の血管の中で起こっていることをイメージしてみてください。少し怖くなってきませんか？

まず細い血管への影響として、**神経、眼、腎臓**が障害されます。太い血管が障害されると、**脳梗塞、心筋梗塞**、足の血管が詰まる**末梢動脈疾患**などの危険性が増します。足の神経が障害され、血流が悪くなると、火傷や感染をきっかけに**潰瘍・壊疽**が発症し、足切断に至るケースもあります。

血糖値が高い状態が続くと、免疫機能も低下し、**感染症**にかかりやすく、治りにくくなります。糖尿病の患者さんは**歯周病**が重症化しやすいことが分かっていますし、血糖コントロールが悪いと手術もできません。また、**認知症**や一部の**悪性腫瘍**の発症

率が上がり、**骨粗鬆症**により骨折のリスクが約2倍に増えることも明らかとなっています。

血糖値が高いままだと5年もすれば細い血管への合併症が進行し、太い血管への影響は糖尿病予備群の時点からすでに出始めていると言われてしています。

「好きなように食べられないし、嫌いな運動を強要されるし、それくらいなら好き勝手やってポックリいかせてくれ！」なんていう患者さんもいますが、糖尿病は合併症によって、『**生活の質**』が**下がってしまう病気**です。目が見えなくなり、人工透析になり、神経障害で手足が痺れる…脳梗塞になり後遺症が残り、心筋梗塞や足切断で生活が制限される…認知症やガンの危険性が増す…脊椎や足の骨折で寝たきりになる…そう簡単にポックリいきません。そんなことにならないためにも、糖尿病の予防、**早期診断・早期治療**がとても大切です。糖尿病は自覚症状がほとんどない病気なので、**定期的な健診**が必要となります。

現時点で糖尿病を根治することは不可能です。まずは糖尿病予備群のときから糖尿病へ進行しないように生活習慣を改善することがとても大事です。そして糖尿病と診断されたときには、放置せずに良好な血糖コントロールを保ち、合併症のない、健康な人と変わらない生活の質を確保しましょう。**今だけでなく「将来」の自分のために**、糖尿病を甘く見ないでくださいね！

参考文献：糖尿病治療ガイド2014-2015

平成26年度 複十字シール 運動について

- 運動期間 平成26年8月1日から12月31日まで
- 募金目標額は全国で3億
- 複十字シール運動は、結核や肺がんなどの胸の病気をなくし健康で明るい社会を作ることが目的とし、これらの病気に対する知識の啓発と予防意識の高揚を図るとともに、結核予防事業の活動資金を得るための複十字シールを媒体とした世界共通の募金活動。

稲用副知事を県健康増進婦人の会の谷口会長及び役員が表敬訪問しました。

7月30日(水)稲用副知事を県健康増進婦人の会の谷口会長及び役員が表敬訪問しました。当協会の堀野副理事長が募金活動の趣旨及び現状等を説明し、谷口会長が結核に対する意識が下がる中で、たくさんの命を守っていきたくないと県に協力を呼びかけ、稲用副知事が根気よく地道に活動していくことが大事。県も全面的に協力するので一緒に運動を県民に伝え、結核対策の推進に取り組んでいきたいと思いますとお言葉をいただいた。

