

シリーズ第30話

## 糖尿病

日本人の糖尿病患者は毎年増え続けています。平成18年の国民健康・栄養調査では、40歳以上の3人に1人が糖尿病または糖尿病予備軍であるといわれています。

糖尿病初期の症状は異常に食欲がある、のどが乾く、体がだるくて疲れやすい、朝の目覚めがスッキリしない、皮膚が力加力加してつやがなくなってきた、尿の量や回数が増えた、足先などがチクチクする、足がつるような感覚があるなどです。これらの症状があっても、我慢できない症状ではないため放置してしまうことが多いようです。

便秘あるいは下痢が頻繁に起きる、視力の低下、食べても体重が減るなど、ある程度進行した状態になってから受診し、その時初めて糖尿病であることを

指摘されることも少なくありません。

食物の中でも米、パン、麺類などの炭水化物から多くのブドウ糖がつくられます。腸から吸収され血液中に溶けたブドウ糖は、インスリン(すい臓から分泌されるホルモン)の働きにより、脳や筋肉などの細胞内に送り込まれます。各臓器の細胞内に運ばれたブドウ糖が燃えることにより運動など体を動かすことができるのです。ところが糖尿病の状態ではインスリンの作用が不足し、血液中のブドウ糖が正常に運ばれなくなり血液に残ったままになります。血糖値が高い状態が続くと尿にも糖がでるようになります。このことから糖尿病と名付けられました。糖尿病は血糖値のコントロールができないとさまざまな合



新城市市民病院  
看護師(糖尿病療養指導士)  
中野みさ子

併症を引き起こします。糖尿病の3大合併症は神経障害、網膜症、腎症です。

このうち糖尿病神経障害は、最も早く症状が現れる合併症のひとつです。末梢神経の障害が主で、手足のしびれ、感覚が鈍くなるため、けがややけどの痛みに気付かないなどがあります。そのほか胃腸の不調、立ちくらみ、発汗異常、インポテンツなどさまざまな自律神経障害の症状も現れます。

糖尿病網膜症は視力の低下だけでなく、中には失明してしまうケースもあります。また、白内障になる人も多いといわれています。

糖尿病腎症は、おしっこを作る腎臓の糸球体という部分の毛細血管に影響が出て、徐々におしっこが作れなくなる病気で

おしっこが作れなくなると、人工透析といって機械で血液中の不要な成分をろ過して体外に排泄しなければなりません。週に2〜3回病院などで透析を受けるようになるので、日常生活に大きな影響を及ぼします。現在、人工透析になる原因の1位がこの糖尿病腎症です。

合併症は自覚症状がない初期段階からゆっくり進行します。健康診断で糖尿を指摘されたらたとえ無症状であっても放置してはいけません。速やかに病院で受診しましょう。糖尿病の完治は難しいですが、キチンと通院・治療して、血糖値を良好にコントロールすれば、重篤な合併症を起こさず、普通の生活を送ることができます。市民病院には糖尿病療養指導士の資格を持つ看護師がいますのでお気軽にご相談ください。

