

～ 糖尿病を知って予防しよう～

# 糖尿病に 注意!

## 血糖値

本県の糖尿病による死亡率は、平成29年の人口動態統計で19.1と全国でワースト2位となりました。4年ぶりに最下位を脱却したものの、糖尿病が原因で亡くなる人が依然としてとても多い状況です。特に本市は、平成28年の調査で糖尿病死亡率が30.2と県平均の17.1を大幅に超え、県内10市の中でワースト1位となっています。

これらの状況を踏まえ、市では「糖尿病」を本市の重要な健康課題の一つと捉え、糖尿病の早期発見、早期治療、重症化予防に取り組んでいます。

そこで、今回は「糖尿病」に焦点を当て、基礎的な知識や予防方法、市の取り組みをお知らせします。

### 糖尿病ってどんな病気？

糖尿病は、血液中のブドウ糖の量（血糖値）が正常よりも多くなる病気です。

ブドウ糖は、食べ物にある糖分が分解され変化したもので、血液中から全身に運ばれ、頭や体を動かすエネルギーとなります。ブドウ糖自体は悪いものではありません。ブドウ糖をエネルギーとして体内に取り込むためには、体内で唯一、血糖の量をコントロールできる膵臓から出るホルモン「インスリン」が必要です。インスリンの分泌量が不足したり、ブドウ糖を体内に取り込む働きが悪くなると、血液中のブドウ糖が多い状態が続き、糖尿病になります。

糖尿病の原因としては、遺伝的な体質に加え、食べ過ぎや運動不足といった生活習慣の乱れや肥満、ストレスなどが挙げられます。

### 糖尿病のタイプ

糖尿病は、主に1型と2型の2つのタイプに分類されます。

#### 1型糖尿病

膵臓の細胞が何らかの原因により破壊され、インスリンがほとんど分泌されない型です。子どもや若い人を中心に幅広い年齢で発症します。

#### 2型糖尿病

生活習慣の乱れや遺伝体質など、

さまざまな要因が重なり、インスリンの分泌量が不足したり、働きが悪くなったりすることで発症します。血糖値を正しくコントロールすることで、病気の進行を防ぐことができます。

日本では、糖尿病患者の95パーセントが2型糖尿病といわれ、食生活の欧米化や交通手段の発達などによる運動量の減少など、生活習慣の変化により糖尿病の患者が増え続けていると考えられます。

### 自覚症状がないまま進行する恐ろしい病気

糖尿病の最も恐ろしい点は、自覚症状がないままに進行していくことです。

高血糖になっても痛みなどの症状がないので、高血糖であることを知らないまま、長い間放置されがちです。個人差はありますが、この期間が長ければ長いほど、合併症を引き起こす危険性が高まります。

糖尿病は、自覚症状がないまま徐々に血管を傷つけ、さまざまな疾病を引き起こすため、「静かなる殺し屋」の意味で「サイレント・キラー」と呼ばれています。

治療としては、まずは生活習慣の改善、それだけで足りない場合は血糖値をコントロールする薬やインスリン注射が必要となる場合もあります。