医療最前線

糖尿病の怖さを知っていますか？

～検査結果は健康生活への道しるべ 放置しないでください～

大西愛 臨床検査技師

みなさんは健康診断や病院受診の結果で「血糖値が高い」「糖尿病の疑いがある」あるいは「糖尿病の治療が必要です」などと言われたことがあるでしょうか。ある方は十分な注意が必要です。

昨年12月に厚生労働省から「平成24年 国民健康・栄養調査」の結果が公表されましたが、糖尿病について以下のような調査結果があげられています（詳細は厚生労働省のホームページをご覧ください）。

○糖尿病が強く疑われる者（糖尿病有病者）は約950万人、糖尿病の可能性を否定できない者（糖尿病予備軍）は約1100万人と推計【グラフ①】。

○糖尿病有病者と糖尿病予備軍を合わせると約2050万人と推計され、平成9年以降増加していたが、平成19年の2210万人から初めて減少に転じた。

○糖尿病有病者のうち、現在治療を受けている者の割合は、男性65・9%、女性46・3%であり男女とも毎回増加。

厚生労働省は、糖尿病予備軍が220万人減少した結果について、「特定健診（メタボ健診）の導入で国民の健康意識が高まった可能性がある」と分析していますが、そうはいっても糖尿病有病者と糖尿病予備軍を含めると「成人の5人に1人があてはまる」という高い割合に変わりありません。しかも、糖尿病有病者のうち40代では、治療を受けたことがない人（放置している人）の割合が約半数にものぼっています【グラフ②】。

■■

糖尿病ははじめのうち、痛みなどの自覚症状がありません。だから、検査で血糖値が高かったり、あるいは治療が必要だと言われても、放置している人が多いのです。では、再検査や治療などを受けないで糖尿病を放置していると、どうなるのでしょうか？

合併症（その病気がもとで起こる、別の病気や症状のことという言葉を聞いたことがある方は多いと思いますが、糖尿病は神経・眼・腎臓などの合併症を引き起こします。いわゆる糖尿病特有の3大合併症（糖尿病神経障害、糖尿病網膜症、糖尿病腎症）【表①】で、血糖コントロールをしないでいると、糖尿病発症時から10～15年でこれらが出てきます。また、脳梗塞や心筋梗塞などの動脈硬化症も進行させます。糖尿病合併症で苦しむ患者さんの数は今なお減少していません。

■■

では、血糖値が高いと言われたらどうしたらいいのでしょうか？ たとえ忙しくても、面倒でも、かかりつけのお医者さんに相談して検査を受けましょう。

糖尿病の検査と言えば「血糖値」が最初に思い浮かぶ方が多いと思います。「血糖値」は1日中変化しており、基本的に食事をとった後には上昇し、空腹になると下がってきますが、異常のない方は食後でもあまり高くはなりません。したがって、どういうときに採血をしたか行を阻止することが可能で結果の解釈もさまざまに変わってきます。

実際の診断にあたっては「普段の血糖値」「朝何も食べていないときの血糖値」「ブドウ糖を飲んだ後の血糖値」を測定し、いずれかに異常値が出たら、別の日にもう一度検査をします。そしてまた異常値が出たら、そこで糖尿病と診断されます。また、過去1～2カ月の血糖の平均値を反映するHbA1c（ヘモグロビン・エイワンシー）の測定値も糖尿病診断に使われます。（検査の詳しい基準などは日本糖尿病学会のホームページを参考にしてください。）

検査結果により、食事療法・運動療法・薬物療法が必要であれば開始されます。しかしながら糖尿病と診断されても、早期から良好な血糖値を維持することで、合併症の発症を予防し、また進です。

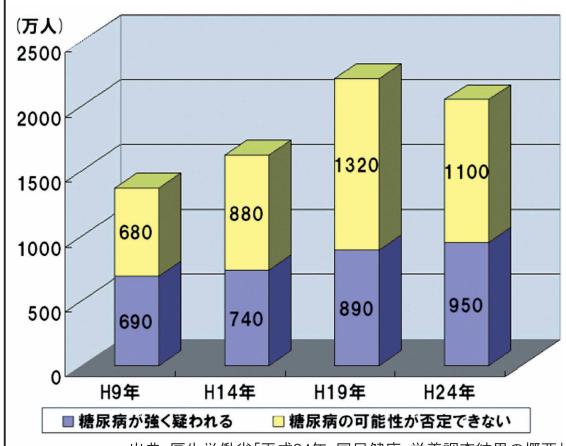
■■

2013年5月に行われた日本糖尿病学会で「糖尿病となった方が健康で幸福な寿命を全うするためには、早期から良好な血糖値を維持することが重要であり、血糖の平均値を反映するHbA1cを7%未満に保ちましょう」という「熊本宣言2013」を発表しました。この宣言に沿って、糖尿病の発症予防と治療に取り組んでいきましょう！

そのためには、ご自分の血糖値やHbA1c値を知ることが大切です。まず、一度検査を受けてみてください。糖尿病でも、糖尿病ではなくても、健康で幸福な寿命を全うするために。

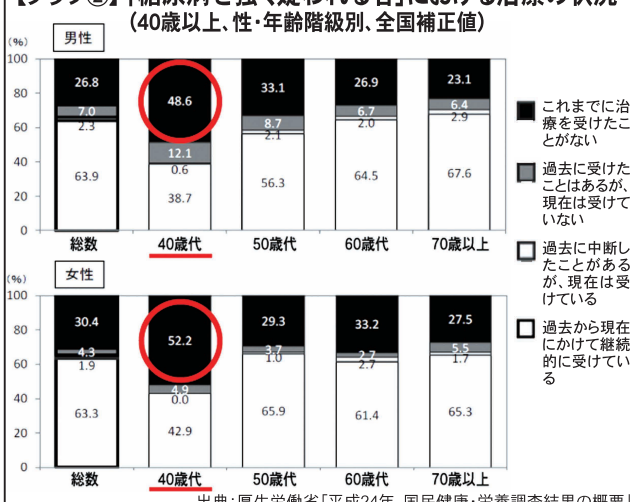
〈梶川病院（広島市西区天満町）大西愛 臨床検査技師〉

【グラフ①】糖尿病推定人口の推移



出典：厚生労働省「平成24年 国民健康・栄養調査結果の概要」

【グラフ②】「糖尿病を強く疑われる者」における治療の状況
（40歳以上、性・年齢階級別、全国補正値）



出典：厚生労働省「平成24年 国民健康・栄養調査結果の概要」

【表①】糖尿病の3大合併症

■糖尿病神経障害■

合併症の中で最も早く出てくるのがこれです。中心となる足や手の末梢神経障害の症状の出かたはさまざまで、手足のしびれ、けがややけどの痛みに気づかないなどです。そのほか筋肉の萎縮、筋力の低下や胃腸の不調、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■

目の底にある網膜という部分の血管が悪くなり、視力が弱まります。中には失明する場合もあります。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■

おしっこを作る腎臓の、糸球体という部分の毛細血管が悪くなり、だんだんにおしっこが作れなくなります。すると人工透析といって、機械で血液の不要な成分をろ過して、機械でおしっこを作ら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。

出典：厚生労働省ホームページ