

もりおか医報人

特集

よく分かる！糖尿病

2013
Autumn/Winter
Vol.21



CONTENTS

特集 よく分かる！糖尿病

- 糖尿病の基礎知識 P2
- 糖尿病大血管障害 P4

- 盛岡市医師会からのお知らせ P6
- エッセイ愛宕山 P7
- あなたの夢 育てませんか P8

2歳まではテレビを消しましょう！

子どもの健全育成のために



特集・よく分かる! 糖尿病 糖尿病の基礎知識

Diabetes

■ 岩手県立中央病院 総合診療科
橋本 朋子

糖尿病患者の90%以上を占める2型糖尿病は過食や運動不足をもたらす生活習慣病です。2011年には日本国民の4人に1人が“糖尿病かその予備軍”と言われており、患者数が急激に増えています。糖尿病は動脈硬化を促進させて脳卒中、心筋梗塞や腎不全を起こすことに加えて、失明や足を切断せざるを得なくなる場合もあります。最近の研究ではガンの発症（肝臓ガン、膵臓ガンなど）に関連していることが明らかになってきています。発病当初は自覚症状が無いことが糖尿病の特徴ですので、毎年定期検査を受けて早期発見することが非常に重要です。

1 Diabetes 糖尿病とは？



我々の身体は細胞の集合体であり、その細胞のエネルギー源がブドウ糖です。血糖値とはこのブドウ糖の血液中の濃度を示します。我々が食べているさまざまな食物が消化されてブドウ糖となりますが、膵臓で作られるインスリンというホルモンがこのブドウ糖を各細胞内に取り込む作用をします。通常はこのインスリンが血糖値を正常に保っています。糖尿病とは膵臓からのインスリン分泌能が低下することやインスリンによるブドウ糖の細胞への取り込み作用が弱まること（以下“インスリン抵抗性の増大”と言います）によって高血糖が続く病態をいいます。

2 Diabetes 糖尿病の種類

代表的なものに1型糖尿病と2型糖尿病があります。1型糖尿病とは過食や運動不足によるものではなく、インスリンを分泌している膵臓の細胞がなんらかの原因で壊れてインスリンが分泌できなくなる病気であり、主に子供や若い人に発症します。ほとんどの糖尿病患者は2型糖尿病であり、過食や運動不足でインスリン抵抗性が増大している状態です。その状態が続くと、膵臓からのインスリンも分泌できなくなってしまいます。このほか、加齢で膵臓の働きが弱まってインスリン分泌が低下することや、薬やけが・手術といったストレスで糖尿病につながることもあります。このように糖尿病にはいろいろなタイプがあり、治療方針も変わることがあります。



3 Diabetes 糖尿病の症状および指標

高血糖では口の渇き、尿の量・回数が増える、疲れやすい・だるいなどの症状がみられ、さらに進行すると、こむら返り、手足のしびれ、立ちくらみ、視力低下、急に体重が減るなどが見られます。糖尿病の指標としては血糖値に加えてHbA1cがあり、診断や治療の良い指標になります。血糖値は食事により変動しますが、HbA1cは過去1～2か月の血糖コントロール状態を示す指標です。糖尿病か正常かどうかは表に示す血糖値やHbA1cなどを参考にして診断し、治療経過の指標にはHbA1cが役立ちます。

糖尿病か正常かを示す各指標の値

指標	正常値	糖尿病値
早朝空腹時血糖	110 mg/dl未満	126 mg/dl以上
随時血糖	-----	200 mg/dl以上
HbA1c	5.6%未満	6.5%以上

4 Diabetes 糖尿病の治療

糖尿病の治療は食事、運動および薬物療法の3つです。2型の糖尿病の治療の中心は食事と運動であり、薬物治療を受けている場合でも食事と運動が最も重要な治療法です。薬物療法は、個人の病状にあった薬が選択されます。先に述べた1型糖尿病の場合はインスリン治療が必要となります。食事と運動は糖尿病に加えて高血圧、高コレステロール血症など生活習慣病の予防にもなりますので、健康な人にもバランスの良い食事と運動習慣のあるライフスタイルをお勧めします。





特集 ● よく分かる! 糖尿病

糖尿病大血管障害

D i a b e t e s ■ 盛岡市医師会 金子 博純

糖尿病に特有な合併症である「網膜症」「腎症」「神経障害」は、いわゆる三大合併症であり、いずれも微小血管の病変によることが多いため「細小血管障害」と呼ばれています。これに対して動脈硬化症は、大きな血管(動脈)の病気であり、その対比から“大血管障害”と呼ばれています。

臨床的に問題となる糖尿病大血管障害は①冠動脈疾患(心筋梗塞など)②脳血管障害③閉塞性動脈硬化症であり、それぞれ心臓を栄養する動脈、脳の動脈、下肢の動脈に病変を生じることがその原因となります。

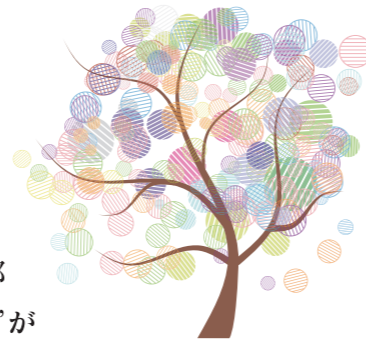
1 Diabetes 冠動脈疾患

1型、2型を問わず、糖尿病患者におけるその頻度は、非糖尿病患者の2~4倍とされています。冠動脈疾患は多枝(冠動脈には3本の栄養血管がある)にまたがり、全身に及ぶことが多く、心筋を栄養する微小血管の障害を伴うため、潜在的な心筋障害が多く心不全を合併しやすくなってしまいます。神経障害の合併がその一因と考えられますが、心筋梗塞を発症しても無痛の場合があり(無痛性心筋梗塞)しばしば非典型的な症状で発症することがあります。このため臨床症状から推測される以上に重症な場合が多く、再発しやすいこともその特徴であり、一般に予後不良で死亡率も高くなります。早期発見を目的に定期的に心電図検査を行い、PWV(脈波伝播速度)や頸動脈エコー検査の実施が望ましいでしょう。

2 Diabetes 脳血管障害

脳梗塞、脳出血、クモ膜下出血に大別されます。糖尿病患者の発症リスクは冠動脈疾患同様で非糖尿病患者の2~4倍とされ、再発率も高く、その大部分は脳梗塞であります。特に大脳深部の中小血管の閉塞による“ラクナ梗塞”が多いとされてきましたが、最近ではより大きな血管の粥状動脈硬化を原因とする“アテローム血栓性脳梗塞”が増加しています。また心房細動の合併は心原性脳塞栓症の原因となるため注意が必要です。脳障害による上下肢の麻痺や嚥下障害は、QOL(患者さんの生活の質)を損なうばかりでなく、食事、運動、薬物療法にも支障をきたし、血糖コントロールの悪化につながりやすくなります。また、病巣の部位によっては認知機能低下をもたらす、特に高齢者におけるインスリン治療や正確な服薬を困難にすることがあります。

脳血管障害が疑われるときには頭部CTやMRI、MRアンギオなどが有用となります。



3 Diabetes 閉塞性動脈硬化症

糖尿病患者の10~15%に合併します。この病気は腹部大動脈から下肢の動脈のいずれの動脈にも起こりますが、特に膝下の動脈を冒しやすいのが糖尿病での特徴です。典型的な症状は間欠性跛行(注)、下肢の冷感、しびれなどであり、重症になると安静時の痛みや下肢末梢の潰瘍、壊死を生じます。

下肢の血流障害は神経障害の合併により、糖尿病足病変、特に潰瘍形成や感染を招きやすいため十分なケアが必要です。診断には、足背動脈の触診による拍動の有無、ABI(下肢動脈血圧/上肢動脈血圧比)の測定(通常は ≥ 1.0 を正常とする)が有用です。

(注) 間欠性跛行(かんけつせいはこう)

歩いているうちに下肢が痛んで正常に歩けなくなり、休息すると痛みがとれて歩けるようになる状態。脊柱管狭窄症や閉塞性動脈硬化症で下肢の血行障害があるときに起こる。



4 Diabetes 大血管障害への対応

心血管イベント(心筋梗塞や脳梗塞)は糖尿病患者の死因として重要な位置を占めており、たとえ死に至らない場合でもQOLをおびやかす存在です。

糖尿病にメタボリックシンドロームあるいは進展した糖尿病性腎症や網膜症の合併は、心血管イベントのハイリスク群とされています。大血管障害の兆候を認めた場合には、全身の動脈に病変が形成されている可能性を想定し、精査、治療が必要となります。最後に2型糖尿病患者は糖尿病と診断された時点ですでに何らかの大血管障害を合併していることが多いと言われています。これは糖尿病の発症前から存在する肥満やインスリン抵抗性、食後高血糖、脂質異常症、高血圧など様々な動脈硬化リスクの影響と考えられ、糖尿病発症のうちに新たに形成された細小血管障害とは異なる点です。したがって血糖コントロールだけでは大血管障害の進展を十分に防ぐことはできないと考えられており、動脈硬化のリスクを十分に考慮した対応が求められます。





盛岡市医師会からのお知らせ

盛岡市医師会公式ホームページ内に「性の悩み相談コーナー」を常時開設中

盛岡市医師会では、人に言えない性の悩み、相談事について、専門の医師による適切なアドバイスにより、少しでも正しい性の理解と認識が得られるよう、電子メールによる「性の悩み相談コーナー」を受け付けております(但し、岩手県内の方に限ります)。

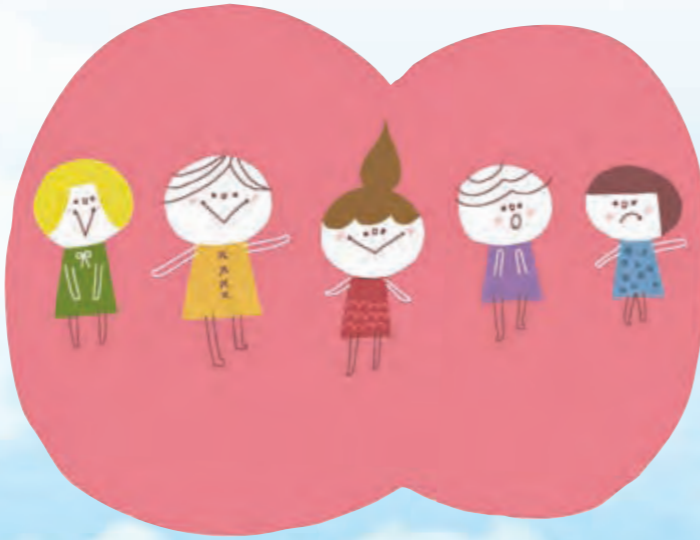
婦人科・泌尿器科の医師が親身になってご相談に応じますので、お気軽にご利用下さい。



- 1. あなたの年齢等 (小学生・中学生・高校生・その他) ※必須
- 2. 住所
- 3. あなたの性別(男性・女性) ※必須
- 4. 相談内容 ※必須

を明記して、下記のアドレスまでお寄せください。

盛岡市医師会 性の悩み相談コーナー
メールアドレス
ishi01@morioka-med.or.jp



性の悩み 盛岡市医師会

検索



QRコード

個人情報の秘密は厳守し、ご相談の目的以外に使用いたしません。
なお、医師会からの回答は、治療ではなく、あくまで相談アドバイスとなりますことを、あらかじめご了解下さい。

エッセイ

愛宕山

端から眺める

盛岡市医師会 金濱 誠己

学生の頃の席は、教室の後ろの窓側が多かった。五十音順の名簿のためだが、教室全体を見渡すことが出来るのでその位置は嫌いではなかった。むしろ、今でも講演会などで端に位置取りするほうが居心地がよい。

その習性と元来の好奇心が高じて、ふと日本の端に行ってみようと思いついてしまった。調べてみると、民間人が行くことの出来る日本の最東端と最北端は北海道の納沙布岬と宗谷岬、最西端と最南端は沖縄の与那国島と波照間島だった。果たしてこの夏に、東西南北の端を数年かけて制覇できた。想像通り、日本の端は風が強くて低木しか生えないが、景色はすばらしい。人も少ないが、その土地の暮らしぶりや人柄が滲み出ていた。



影富士 — 大地に綺麗な富士山のシルエットが映し出された

もう少し居たいと思うほど、明らかに時間の流れ方が違う印象であった。

実は、日本の端がもう一つある。端好きな習性が転じて、2年前から山登りを始めて気づいた。それは最上端の富士山頂である。自分のスタイルは遭難者では最も多いと言われる「中高年男性の単独行」なので、さっそく富士登山に備えた。初めての山小屋

泊や同じ標高差で登る山も経験した。夜間登山や岩手山より高い山の経験もなく、高山病も不安であったが、遂にこの9月、富士山頂を制覇した。月明かりの中の雲海、快晴のご来光を拝み、さらに甲府盆地に映る影富士にも出会えた。

やはりどの端も居心地がよかった。



盛岡高等看護学院・盛岡准看護学院からのお知らせ

あなたの夢 育てませんか

● 在校生の二人に看護学院の魅力について聞いてみました。

盛岡准看護学院 1年



学びも趣味も全力投球

こした としのぶ
越田 利信さん

越田利信さんは宮古市田老の生まれ。高校では野球部に所属し、練習に明け暮れた。高校1年生の時に起きた東日本大震災をきっかけに「少しでも多くの人を助けたい」と進学を決意した。

「学校とアルバイトを両立しながら授業に遅れをとらないように頑張っています。休みの日は社会人野球で汗を流しています」と充実した日々を送っている様子。クラスでは、「社会人を経験してきた人達から色々な話を聞くことができ楽しい」と話すおと、准看護学院生の約6割は社会人経験者が占めており、年齢層も10代から40代と幅広い。

現在は病院での実習に向けて、バイタルサイン(脈拍や血圧などの人体の情報)の測定や、足浴など実技の習得に励んでいる。「クラスの人を相手にしてもすごく緊張する」と看護の難しさを実感しながら一步一步、看護師への道を進んでいる。

盛岡高等看護学院 3年



看護師の スペシャリストになる

くどう さおり
工藤 早織さん

工藤早織さんは八幡平市の生まれ。高校卒業後、盛岡准看護学院に入学。准看護師の資格を取得後、盛岡高等看護学院に進学。現在、市内の整形外科医院で働きながら学校へ通っている。

看護師を目指したきっかけは祖父の死だった。「自宅に帰りたい」という気持ちがあったが、「迷惑がかかる」と言って病院で死を迎えた。そこから在宅医療や看取りに興味を持ち、「働きながら学べるという環境で少しでも早く医療の現場に慣れておきたい」とこの学校への進学を決めた。

「学校生活で印象に残っているエピソードは」の問いに「実習で受け持った女の子に『私も看護師になりたい。将来一緒に働くことがあったらよろしくお願いします。』と言われたことがとても嬉しかった。」と話す工藤さん。

最終学年となった今「将来は認定看護師の資格を取り、看護師のスペシャリストになる」と決意を固めている。

盛岡准看護学院

- 募集人数 50名
- 試験科目 ● 一般入試 国語、数学、英語、面接
- 願書受付期間 ● 一般入試/社会人入試 平成26年1月7日(火)～平成26年1月15日(水)
- 試験日 ● 一般入試/社会人入試 平成26年1月25日(土)
- 修業年限 2年
- 受験資格 詳細はお問合せ下さい
- 社会人入試 一般常識問題、小論文、面接

盛岡高等看護学院

- 募集人数 30名
- 試験科目 国語、数学、看護学、面接
- 試験日 平成26年1月18日(土)
- 修業年限 3年
- 受験資格 詳細はお問合せ下さい
- 願書受付期間 平成25年12月19日(木)～平成26年1月9日(木)

盛岡市医師会附属

盛岡高等看護学院・盛岡准看護学院 〒020-0013 盛岡市愛宕町18-6
TEL 019(652)5491 TEL 019(622)5872

詳しくは公式ホームページをご覧ください。

URL <http://www2.ocn.ne.jp/~morikan/>

広報部よりひとこと

日本国内の糖尿病患者数は、この40年間で約3万人から700万人程度にまで増加しており、境界型糖尿病(糖尿病予備軍)を含めると2000万人に及ぶとも言われています。今回は糖尿病と糖尿病による合併症の大血管症について特集しました。ぜひご一読いただき、糖尿病の予防に役立てていただければ幸いです。

● ご意見・お問い合わせ

一般社団法人 盛岡市医師会

〒020-0013 岩手県盛岡市愛宕町18番6号
TEL 019-625-5311 / FAX 019-651-9822
Eメール ishi01@morioka-med.or.jp
URL <http://www.morioka-med.or.jp>