

糖尿病とは

糖尿病内分泌内科 医師 竹鼻 伸晃

糖尿病は生活と密接した疾患でありますので、少しでも知識を蓄えていただけたらと思います。

糖尿病はほぼ症状がないにも関わらず、知らない間に合併症が進行してしまう病気です。合併症は細い血管がつぶれてしまい、神経障害、網膜症(失明)、腎機能障害(透析)に発展し、太い血管が詰まって脳梗塞、心筋梗塞などの突然死につながります。また、免疫力も弱くなってしまい、コロナ感染症罹患や重症化のリスクが上がってしまいます。

血糖を決める要素は大きく分けて2つあります。1つは血糖を下げるインスリンの分泌の能力がどの程度あるか。もう1つはインスリンの効き目の悪さです(インスリン抵抗性といいます)。インスリンは内臓脂肪が多いと効き目が悪く、筋肉が多いと効き目が良いのです。理想体重(=身長(m)×身長(m)×22)よりも体重が重い人は筋肉が多くない限りはインスリン抵抗性が高いと思ってください。

糖尿病は今のインスリン抵抗性を補うだけのインスリン分泌能がない状態をいいます。例えば、若い時に太っていたにも関わらず、糖尿病でなかった方や、相撲選手は太っていても糖尿病じゃない人もいます。そういう方々は、インスリン抵抗性が高いにも関わらず、抵抗性を補うだけのインスリン分泌能が残っているから糖尿病にならないのです。ただ、長期間、過体重があると、インスリン分泌能は低下してしまいます。人によっては体重を減らし筋肉を付けるだけで薬いらずとなる方もいらっしゃいます。一度、自分の体格が理想体重からどの程度、かけ離れているか確認し、理想体重に近づけられるように食事・運動療法に取り組んでみてください。

当院では、糖尿病患者さんを対象に糖尿病教室を開催しています。ぜひご参加ください。



～糖尿病教室のご案内～

日時：毎週水曜日 13時30分～15時
2週で1コースとなります。

場所：地下1階栄養指導室

対象者：当院の患者さん、地域の診療所からのご紹介でも受講可能です。参加を希望される方は、お問い合わせください。

<連絡先>

荏原病院 栄養科 03-5734-8000 (代表)

<カリキュラム2日制>

	内容	担当
1 週目	シックデイ・フットケア	看護師
	食事療法の基本	管理栄養士
	糖尿病とはどんな病気	医師
2 週目	外食の食べ方について	管理栄養士
	糖尿病の検査について	臨床検査技師
	運動療法について	理学療法士
	薬物療法について	薬剤科