

糖尿病とは 「基礎編」

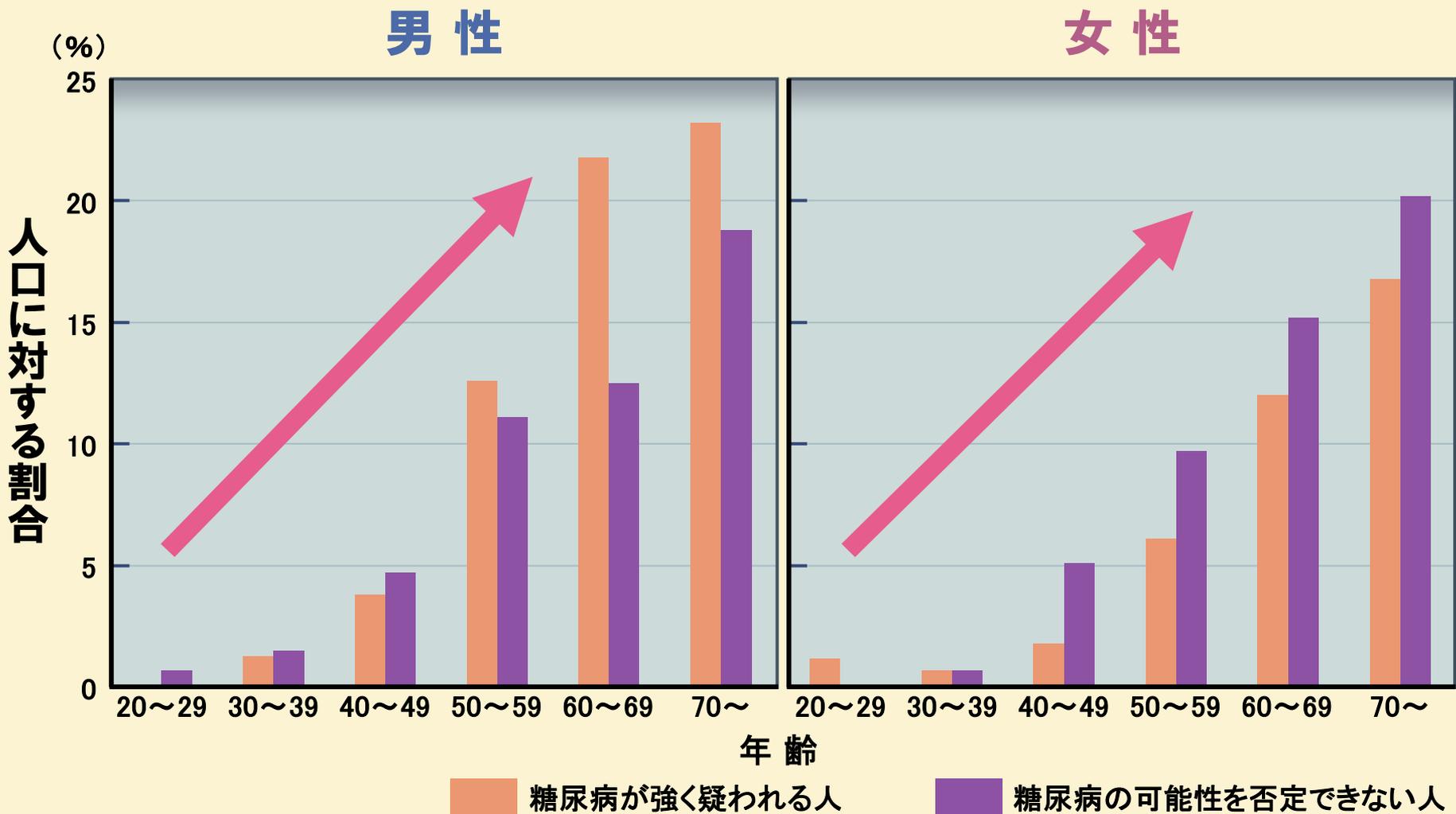
No.1

今日のポイント

- 1. 糖尿病人口は予備群を含めると 2,000万人**
- 2. 糖尿病は血糖値が高くなる病気
ただし自覚症状がほとんどありません**
- 3. 血糖値が高い状態を「高血糖」といいます**
- 4. インスリンの作用が弱くなったために高血糖になったのですが、高血糖は必ず改善できます**
- 5. 血糖コントロールの方法として
食事療法と運動療法、そして薬物療法があります**

1. 糖尿病人口は予備群を含めると 2,000万人

糖尿病が強く疑われる人は1,000万人、糖尿病の可能性を否定できない人も1,000万人



1. 糖尿病人口は予備群を含めると 2,000万人

なぜ、糖尿病の患者数が増えているのでしょうか？

それは「人口が高齢化」し「生活習慣が変化」したから
生活習慣の変化とは、例えば・・・

食べ過ぎ

とくに動物性
脂肪のとり過ぎ



飲み過ぎ



運動不足



ストレス



など

体質的に糖尿病になりやすい人ほど、このような生活習慣の
影響が強くなり、血糖値がより高くなります

2. 糖尿病は血糖値が高くなる病気 ただし自覚症状がほとんどありません

糖が尿に出るから糖尿病？

- 尿糖が陰性でも糖尿病のことがある
- 治療によって尿糖が陰性になっても、糖尿病そのものが治ったわけではない

糖尿病は血糖値が高くなる病気

血糖値が高くなると、喉が渴いたり、尿の量が増えたり、体がだるくなったりします

しかし、このような症状が現れるのは血糖値がかなり高くなってからです

つまり・・・

糖尿病は多くの場合、**自覚症状がない病気!**



3. 血糖値が高い状態を「高血糖」といいます

自覚症状がないのに、どうして治療が必要なのでしょう？
それは・・・血糖値が高い状態「高血糖」をそのままにしていると
多くの「合併症」が起きてくるから

高血糖によって引き起こされる三つの病気「三大合併症」

網膜症



腎症



神経障害



そのほかにも、次のような病気も起こりやすくなる

動脈硬化性疾患（冠動脈疾患、脳血管障害、末梢動脈疾患）、
足病変（潰瘍、壊疽）、手の病変、歯周病、認知症

4. インスリンの作用が弱くなったために高血糖になったのですが、高血糖は必ず改善できます

高血糖の二大原因

(1) インスリンの分泌量が少なくなっている

- 薬でインスリンを補うことができる
- また、食事療法を守れば、インスリン分泌量の減少をある程度カバーできる



(2) インスリンに対する体の感受性が低下している

- 運動療法によって、インスリン感受性を高められる
- インスリン感受性を高める薬もある



つまり…

「高血糖を是正する方法はいろいろある」ということ

糖尿病の治療は

「高血糖を是正し続ける＝**血糖コントロール**を続ける」ことで

合併症を防ぐのが狙い

5. 血糖コントロールの方法として 食事療法と運動療法、そして薬物療法があります

糖尿病治療の目的は、合併症を防ぎ、糖尿病のない人と
変わらない寿命と生活の質の実現を目指すこと

糖尿病の治療方法は、血糖値をコントロールすること

血糖値をコントロールする方法は…

食事療法



運動療法



薬物療法

(経口血糖降下薬、インスリンなど)



糖尿病の検査と治療の目標

糖尿病の検査

〔日本糖尿病学会 編・著：糖尿病治療ガイド2022-2023,p15,p24,文光堂,2022〕

血糖値

正常値は… 空腹時 110mg/dL未満
75g経口ブドウ糖負荷試験 140mg/dL未満

HbA1c

正常値は… 4.6～6.2%

血糖コントロールの目標

HbA1c

血糖正常化を目指すには

適切な食事療法や運動療法だけで達成可能な場合、または薬物療法中でも低血糖などの副作用なく達成可能な場合の目標

6.0%未満

合併症予防のためには

7.0%未満

治療強化が困難な際には

低血糖などの副作用、その他の理由で治療の強化が難しい場合の目標

8.0%未満

血糖値

HbA1c 7.0%未満を達成するには…

空腹時血糖値

130mg/dL未満

食後2時間血糖値

180mg/dL未満

をめざしてコントロールしましょう。

日本糖尿病学会 編・著：糖尿病治療ガイド2022-2023,p34,文光堂,2022をもとに作成

今日のまとめ

- 1.** 糖尿病人口は予備群を含めると 2,000万人
糖尿病は今や、ごくありふれた病気です
- 2.** 糖尿病は血糖値が高くなる病気。ただし自覚症状がほとんどありません
だから通院を欠かさないでいただきたいのです
- 3.** 血糖値が高い状態を「高血糖」といいます
放置していると、さまざまな合併症が起きてきます
- 4.** インスリンの作用が弱くなったために高血糖になったのですが、高血糖は必ず改善できます
「血糖コントロール」によって合併症を起きにくくすることが可能です
- 5.** 血糖コントロールの方法として、食事療法と運動療法、そして薬物療法があります
いずれも患者さん自身の自己管理が大切です

クイズで確認!! 今日のまとめ

第1問

日本の糖尿病人口、予備群を含めると何人？

- ア. 1,000万人
- イ. 2,000万人

クイズで確認!! 今日のまとめ

第1問

日本の糖尿病人口、予備群を含めると何人？

ア. 1,000万人

正解 → イ. 2,000万人

クイズで確認!! 今日のまとめ

第2問

糖尿病の症状の説明として、より正しいのはどちら？

- ア. 糖尿病になると、^{のど}喉が渴いたりトイレが近くなったり、体がだるくなったりして、発病に気付く
- イ. 糖尿病は無症状のことが多いので、発病に気付きにくい

クイズで確認!! 今日のまとめ

第2問

糖尿病の症状の説明として、より正しいのはどちら？

ア. 糖尿病になると、^{のど}喉が渴いたりトイレが近くなったり、体がだるくなったりして、発病に気付く

正解 →

イ. 糖尿病は無症状のことが多いので、発病に気付きにくい

クイズで確認!! 今日のまとめ

第3問

高血糖を放っておくと、どうなる？

ア. とくに問題ない

イ. 合併症が起きてしまう

クイズで確認!! 今日のまとめ

第3問

高血糖を放っておくと、どうなる？

ア. とくに問題ない

正解

イ. 合併症が起きてしまう

クイズで確認!! 今日のまとめ

第4問

高血糖は改善できる？ できない？

ア. 治療すれば、改善できる

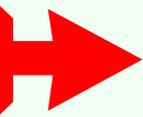
イ. 今の医学では改善できない

クイズで確認!! 今日のまとめ

第4問

高血糖は改善できる？ できない？

正解



ア. 治療すれば、改善できる

イ. 今の医学では改善できない

クイズで確認!! 今日のまとめ

第5問

血糖をコントロールする方法は？

- ア. 食事療法
- イ. 運動療法
- ウ. 薬物療法
- エ. 方法はない

クイズで確認!! 今日のまとめ

第5問

血糖をコントロールする方法は？

- 正解** → ア. 食事療法
- 正解** → イ. 運動療法
- 正解** → ウ. 薬物療法
- エ. 方法はない