糖尿病についてのお話
PART 1

○ 糖尿病＝慢性の高血糖状態

血液中のブドウ糖（＝血糖）は、体内の色々な細胞が働くための重要なエネルギー源です。ブドウ糖の濃度（＝血糖値）は、高すぎても低すぎても好ましくありません。糖尿病とは、慢性的に血糖値の高い状態が続くことを指します。

○ 血糖値が高くなるのはなぜ？

血糖値を正常範囲に保つには、インスリンというホルモンが不可欠です。ブドウ糖は、膵臓から出されるインスリンの働きで、血液中から細胞に取り込まれ、利用されます。糖尿病で血糖値が高くなるのは、インスリンの働きが不足して、血液中のブドウ糖が細胞に取り込まれなくなるからです。
糖尿病には２つのタイプがあります。**1 型糖尿病**は、インスリンを作る膵臓の細胞が、何らかの原因で壊れてインスリンを出せなくなるために発症します。**2 型糖尿病**は、糖尿病になりやすい体質に、食べすぎ、運動不足、ストレス、肥満などが加わり、インスリンの働きが悪くなって発症します。日本の糖尿病の約９５％は２型糖尿病です。

○ 糖尿病の症状

口の渇き、多飲、多尿、体重減少、疲れやすい、といった症状が糖尿病に特徴的とされますが、これらの症状は血糖値が正常の２倍くらいに上がらないと出現せず、多くの場合、**発症早期は無症状**です。このため放置されることも多く、患者さんの半数以上は病院にかかっていないといわれています。しかし、高血糖が長く続くと、網膜症、腎症、神経障害、動脈硬化など血管障害を中心とした合併症が起こってきます。合併症は、いったん出現すると、元に戻らないものが多いので、発症早期から、できるだけ血糖値を正常値に近づけることが必要です。