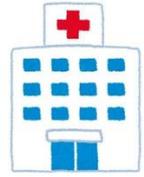


# ? クイズで学ぼう！糖尿病



## 糖尿病を知ろう！編

### Q1 尿に糖が出なければ糖尿病ではない？



糖尿病とは

血液中のブドウ糖（血糖）を下げるホルモンである**インスリン**が**十分に働かない**ことで、**血糖が増えてしまう病気**です。



血液検査の結果、右の表の数値に当てはまる場合、「**糖尿病型**」となり、医療機関への受診が必要です。

血糖値	空腹時	126mg/dl 以上
	随時	200mg/dl 以上
HbA1c(ヘモグロビンエーワンシー)		6.5%以上

糖尿病で尿に糖が漏れ出すのは

血糖値がおよそ 170mg/dl 以上になってからと言われているので

**糖尿病でも尿に糖が漏れ出ないこともあります。**

また、尿糖は内服中の薬剤等によって影響を受けるため

糖尿病の診断に用いられていません。



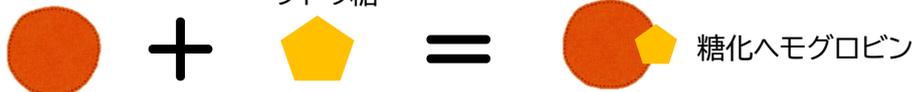
memo ヘモグロビンエーワンシー

### 🔍 HbA1c とは？

- 赤血球中のヘモグロビンはブドウ糖と結びつきやすい性質を持っています。

ヘモグロビン

ブドウ糖



- そのため、血糖値が高いほど、ブドウ糖と結びついたヘモグロビン(糖化ヘモグロビン)の量が多くなります。

- HbA1c(ヘモグロビンエーワンシー)は糖化ヘモグロビンがどのくらいの割合で存在しているかをパーセントで表したもので、**過去1~2か月の血糖値を反映**します。

$$\text{HbA1c(\%)} = \frac{\text{糖化ヘモグロビン量}}{\text{すべてのヘモグロビン量}}$$

## Q2 糖尿病は、遺伝が関係するものもある？



糖尿病は、その原因により4つのタイプがあります。

日本人のほとんどは「2型糖尿病」と言われています。

2型糖尿病は**遺伝的体質に加えて肥満、生活習慣の乱れ、喫煙、過度のストレス等が原因**となり、インスリンが十分に働かなくなることで血糖値が高くなります。



### 🌸 糖尿病の成因による分類と特徴

	1型糖尿病	2型糖尿病
発症年齢	小児～思春期に多い	40歳以上に多い
原因	自己免疫など	体質＋生活習慣の乱れなど
家族歴	家系内の糖尿病は2型の場合よりも少ない	家系内血縁者にしばしば糖尿病あり
体型	肥満とは関係ない	肥満または肥満の既往が多い
治療	インスリン療法が必須	食事＋運動療法 必要に応じて薬物療法

### 🌿 特定の原因によるその他の糖尿病

糖尿病以外の病気や治療薬の影響で血糖値が上がる場合があります。



### 🌿 妊娠糖尿病

妊娠すると、ホルモンの影響によりインスリンの効きが悪くなることで起こります。肥満や**遺伝**、妊娠高血圧症候群等が原因で妊娠糖尿病になりやすくなります。



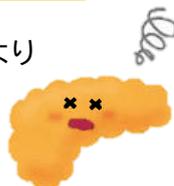
memo

## 🔍 インスリンが十分に働かないってどういうこと？

インスリンがうまく働かなくなる原因は**2つ**あります。

### インスリンの分泌低下

膵臓の機能の低下により十分なインスリンを作れなくなります。



### インスリンの効きが悪くなる

インスリンは十分な量作られています。効果を十分発揮できない状態。生活習慣の乱れ等が原因となります。



体質は変えられませんが、生活習慣は変えることができます！いま一度ご自身の生活を振り返ってみましょう

### Q3 血糖値が高くて、自覚症状が出てくるまで医療機関にはかからなくて良い？



初期では**自覚症状は全くないことがほとんど**です！  
症状が出るころには病気がかなり進んでいる可能性があります。

#### 高血糖に伴うもの



やたらとのがどが渴く



トイレが近い・尿量が増える



疲れやすい



すぐにお腹が空く



急激に体重が減る

#### 合併症に伴うもの



手足のしびれ



目がかすむ



体がむくむ

「血糖値が高い」と言われたら  
まずはお近くの医療機関に受診しましょう！



# Q4 糖尿病を放っておくと 認知症になりやすくなる？



糖尿病のある高齢者の場合は、**高血糖の状態が長く続くことで**  
**認知機能が低下しやすくなり**、もともと軽度の認知障害がある方は  
さらに進んで認知症を発症しやすいといわれています。

アルツハイマー型認知症 発症リスク



脳血管性認知症 発症リスク



memo

## 🔍 高血糖を放置することで起こる「慢性合併症」とは？

高血糖を放置すると、血管がボロボロになり、**血管の病気を引き起こします**

糖尿病に特有な

**細かい血管の障害**



糖尿病があると起こりやすい

**大きな血管の障害**



し

神経障害  
手足のしびれ  
自律神経異常



え

壊疽  
足が腐り  
切断することも



め

目の症状  
網膜症  
失明の原因にも



の

脳血管疾患  
(脳出血・脳梗塞など)



じ

腎症  
透析が必要に  
なることも



き

虚血性心疾患  
(狭心症・心筋梗塞など)



## 🌸 良好な血糖コントロールで合併症を予防しよう！

目標	血糖正常化を 目指す際の目標	<b>合併症予防 のための目標</b>	治療強化が 困難な際の目標
HbA1c(%)	6.0 未満	<b>7.0 未満</b>	8.0 未満



※年齢等によって、個人差はあります。詳細は主治医とご相談ください。