

# 糖尿病 Q & A



## Q 1. なんで「糖尿病」っていうの？

A 1. 糖尿病は、**血液の中に含まれる糖の濃度が高い状態が長く続く病気**です。血中の糖の濃度がある程度高くなると、尿の中にブドウ糖が漏れてくることあるため、「糖尿病」と名づけられました。

## Q 2. 甘いものを食べなければ糖尿病にはならないの？

A 2. いいえ、そんな事はありません。私たちが毎日の食事で摂取する**ごはん、パン、お菓子、果物**などは消化される事によって、そのほとんどが**ブドウ糖**となります。甘いものには確かにブドウ糖を多く含む食品が多いですが、**甘いものが食べられないからといって他の食品をたくさん食べては意味がない**のです。腹八分目を心がけバランスのよい食事を取りましょう。

## Q 3. 糖尿病はどんな病気？



A 3. 糖尿病の症状は気づきにくく、**血糖値が多少高いくらいではまったく症状のない人がほとんど**です。そして、徐々に糖尿病が悪化し血糖値がかなり高くなってくると初めて、**のどが渇く、トイレが近くなる、尿の匂いが気になる、できものができやすい、傷が治りにくい、足がつる、だるい、疲れやすい、食べてもやせるといった症状が現れます**。さらに、血糖値が極めて高い状態では、昏睡（こんすい）に陥ることもあります。

## Q 4. どうなったら糖尿病？



A 4. 「糖尿病」と診断する診断基準があるので紹介します。

[1]	早朝空腹時血糖値126mg/dL以上
[2]	75g経口ブドウ糖負荷試験の2時間値が200mg/dL以上
[3]	随時血糖値200mg/dL以上

[1]~[3]のいずれかが、別の日に行った検査で2回以上確認されれば「糖尿病」と診断されます。また1回の検査でも**口渇・多飲・体重減少**などの症状がある、**HbA1c6.5%以上**、**糖尿病網膜症**がある場合は1回の検査でも糖尿病と診断されます。

※HbA1c:過去1~2カ月間の平均血糖値を示す指標です。

## Q 5. 糖尿病の合併症とは？

A 5. 糖尿病を放置していると、高血糖が全身の様々な臓器に障害をもたらします。とくに**糖尿病性網膜症、糖尿病性腎症、糖尿病性神経障害**は糖尿病の「**三大合併症**」と呼ばれます。

**網膜症**・・・最初は自覚症状はありませんが、血糖値の悪化に伴い、失明に至ることがあります。**成人の失明原因の第1位**。

**腎症**・・・最初は少量のタンパク尿が出るだけですが、**徐々に体内に水分や毒素がたまる**ようになってしまいます。

**神経障害**・・・**しびれ、痛み、感覚鈍麻、発汗異常、勃起障害**などが起こります。

また、**高血糖によって動脈硬化が進むため、狭心症、心筋梗塞、脳梗塞**が起こる率が高まります。