



糖尿病通信

—46—

糖尿病と上手にお付き合いするために

糖毒性とは？

『糖』は生きるための大切なエネルギー、その毒性とはなんでしょうか？

1. 糖毒性（とうどくせい）とは？

高くなった血糖そのものが、インスリンの分泌不良を招いたり、インスリンの働きを悪くする原因となることが知られています。これを糖毒性といいます。

2. 膵臓（すいぞう）に対する糖毒性

膵臓はとてもデリケートな臓器です。高血糖が続くと、まず、血糖が上昇した時のインスリンの分泌が悪くなってしまいます。次に、インスリンを作る力が弱くなり、最後にはインスリンを作るベータ細胞が壊れて減ってしまいます。初期の頃は、血糖を正常化することでインスリンの分泌は回復します。しかし、ベータ細胞が壊れてしまうと、回復は難しくなります。

3. 肝臓や筋肉での糖毒性

高血糖は肝臓や筋肉でのインスリンの働きを悪くし、血糖が取り込まれにくくなります（インスリン抵抗性）。その結果、すい臓はさらに多くのインスリンを分泌しなくてはならず、ベータ細胞にとって大きな負担になります。



4. 食後高血糖と糖毒性

糖尿病の初期は、空腹時に比べ食後の高血糖が目立ちます。この食後高血糖の糖毒性によりインスリン抵抗性が増し、最初は高インスリン血症に、やがて、膵機能が衰えると、重症の糖尿病となっていくます。自己血糖測定を行って、糖毒性を防ぎましょう。 内科 柳澤

糖尿病のケア



自己血糖測定を上手に生かそう！

自己血糖測器を使えばいつでもどこでも簡単に、自分の血糖値を知ることができます。

自己血糖測定のリット

- その1. 血糖の変化をいつでも知ることができる
- その2. 食事や運動など生活習慣の問題点がわかる
- その3. 低血糖を感じたらすぐに測定でき不安を解消
- その4. 治療方針を決定する際の参考データに
- その5. 治療効果が数値で見えることで意欲アップ

ただ測るだけでなく、測定する前に血糖値を予想し、高血糖・低血糖の原因を考えましょう。インスリン注射や経口薬の服用、食事や運動など、日常の様々な行動変化に応じて血糖値は高くなったり、低くなったりします。不安にならず、その原因を考え、次の対策を考えましょう。原因がわからずに目標値から外れた場合は、主治医や、糖尿病療養指導士に相談してください。

* 高いときの原因 *

食事量が多かった、下痢・発熱などの症状がある、周期的に高血糖になり、治療の見直しが必要？など。

* 低いときの原因 *

食事の時間が遅れた、あまり食べられなかった、いつもより運動した、インスリンの量をまちがえたなど。

記入表の欄に書いてくださいね。 検査科 鈴木

自己血糖測定のタイミング								エピソードを記入して下さい ↓↓	
		朝前	後	昼前	後	夕前	後	寝前	食事・運動・低血糖など
例① 斜めに測定してみる方法	1	115	140						
	2			85	142				
	3					102	180		
	4								
例② 早朝5～6時、朝食後2時間以内、夕前 夜間低血糖の防止 安定した血糖値を目指すなら	5	70	225			169			
	6								
	7								
	8								
例③ 一日の動きを見る方法 (月に一度位)	9	121	210	135	301	94	260		
	10								
	11								
例④ 測定できる時 ランダムに測定する方法 低血糖・高血糖が疑われる時	12		193			54	186		ウォーキング2時間
	13	142							
	14				163				
	15							48	就寝後冷や汗で起きた
	16				350	150			昼ラーメン