



# 糖尿病通信

-121-

糖尿病と上手にお付き合いするために

## 軽い糖尿病と言われたら

毎月発行している糖尿病通信も、11年目に入りました。今後は毎月ではないかもしれませんが、できるだけお役に立てる情報をお届けしていこうと思っています。

### 1. 軽い糖尿病でも治療は必要なのでしょうか？

軽いかぜ、軽い腰痛、軽い下痢…なんでも軽いと付けば、病院に行かずにそのまま様子を見ていてもいづれ治る気がします。けれども初期のがんと言われたら、様子を見ようという人はいません。たとえ無症状でもはやく病院に行き治療を始めようとするでしょう。では軽い糖尿病はどうでしょうか？気にはなるけれど、病院に行ったり薬を飲むのは嫌だという人が多いのではないのでしょうか？

### 2. 初期の糖尿病ではなにが起こっているのでしょうか？

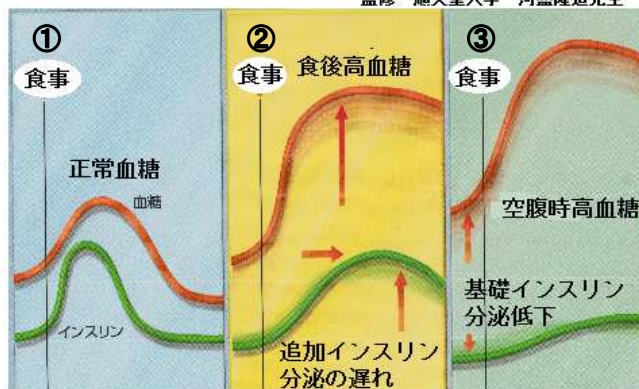
血糖を下げるインスリンはすい臓のβ細胞で作られます。夜間にもずっと分泌されて空腹時血糖のコントロールをする『基礎分泌』と、食事の際に素早く分泌されて食事による血糖上昇を抑える『追加分泌』があ



ります。糖尿病の初期にはこの追加分泌が遅れ、血糖を素早く下げることができなくなります。このため食後高血糖という状態になります。まだ空腹時の血糖は上昇していないため、通常の検診では気づかれないこともあります。自覚症状もほとんどありませんので、治療の必要性も感じないかもしれません。

### 糖尿病の進行とインスリン反応

監修 順天堂大学 河盛隆造先生

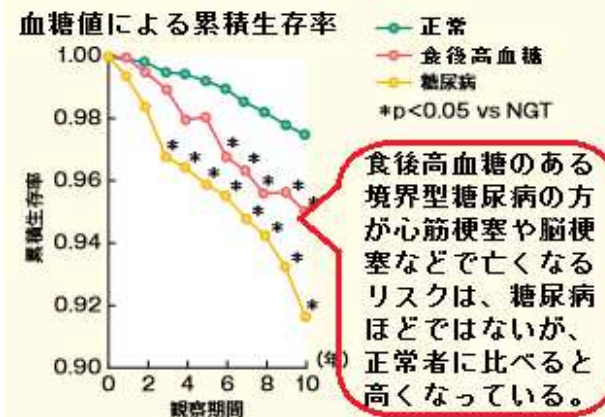


### 3. 食後高血糖はなぜ問題なのでしょうか？

食後高血糖があると血糖値の変動幅が大きくなります。血液の成分が大きく変化するため血管の壁はストレスを受け、傷つき、動脈硬化症が進行しやすくなります。すると心筋梗塞や脳梗塞などの心血管病のリスクが高まります。人はだれしも老化によって動脈硬化症がおこります。しかし、食後高血糖があると、軽い糖尿病といえども正常者に比べ老化が早く進んでしまいます。

また、上の図を見ていただくとわかるように、食後高血糖の状態が続くと、その間インスリンの追加分泌が続きます②。もともと、遺伝的に弱いといわれている日本人のβ細胞は働き続けるストレスで機能

低下を起こしてしまい、基礎分泌まで低下してしまうのです③。こうならないよう、高血糖を防いでβ細胞を十分休ませ、元気で働いてもらいましょう。



舟形コホート集団の生命表分析(心血管イベント)

### 4. 食後高血糖を改善するには？

まず、自分の血糖値が食後どうなっているのか知ることが大切です。食後1時間から1時間半で血糖値を測定できれば一番良いのですが、難しい場合は食後2時間の尿を市販の尿糖試験紙でチェックするのが簡単です。正常な人は食後血糖が140mg/dlを超えてはならず、どんなに食べてもテープに色はつきません。食後高血糖が確認されたら砂糖の入った食べ物、飲み物はできるだけ減らし、炭水化物だけの簡単な食事、早食い、夜食などは血糖が上がりやすいので気を付けましょう。食事の最初に野菜や海藻、キノコをたくさん食べると血糖の上昇がゆるやかになり、出遅れたインスリンでも対応しやすくなります。また、食後高血糖を改善してβ細胞を守るための良い薬もあります。薬の助けを借りても、血糖を安定させることが健康を守ります。内科 柳澤 徳山