



令和二年もあとわずか 感染症対策をしっかりとってよい年末年始を!

2020年も残すところ後1ヶ月足らずとなりました。東京オリンピックの開催で日本中が盛り上がる1年になると思いきや、新型コロナウイルス感染症の流行で、世界中の経済活動は甚大な打撃を受け、私たちの生活様式さえも大きく変わる激動の1年となりました。コロナ禍は少なからずスタッフのみなさんの勤務にも影響を与えたことと思います。



新型コロナに限らずインフルエンザの流行にも気をつけなければいけないこの季節、行動範囲が広がる年末年始の休みを前に、改めて感染症対策をしっかりと考えて過ごして頂きたいと思っています。

さて今回は身近にある恐ろしい病気「糖尿病」についてまとめてみました。具体的な症状を知って頂き、健康診断でスルーしがちな血液検査の結果を今一度確認して頂きたいと思います。

自覚症状あられず 気が付が遅れる 糖尿病 こまめな血糖検査で 早目の対応を!

【糖尿病とは】

糖尿病は、重篤な状態になるまで自覚症状が乏しいことから、高血糖の段階で血糖値を意識し、生活習慣の改善を行うこと以外に発症を食い止める手立てはありません。

さらに糖尿病は、一度発症すると治癒することはなく、進行すると失明したり、壊疽(えそ)を起こしたり、人工透析治療が必要になるなど、重症化する可能性もあります。健康診断などで血糖値が高く「要再検査」「要精密検査」になっても、「体調が悪くないから」と受診しないまま放置していませんか。高血糖という体の赤信号を無視すると糖尿病に向かって直進することになってしまいます。

誰でも食事をすると一時的に血糖値が高くなりますが、「インスリン」というホルモンがすい臓から分泌されることで時間とともに正常値に戻ります。ところが、このインスリンの分泌量が少なくなったり、うまく働かなくなったりすると、血糖値の高い状態が慢性化してしまうのが糖尿病です。

しかしいきなり糖尿病になるのではなく、発症の前には糖尿病予備群という状態があります。これは血糖値が正常値より少し高く、まだ糖尿病の診断基準まで至っていない糖尿病になりかけの状態のことです。

数値としては、糖尿病が「空腹時血糖値が126mg/dl以上、または75gブドウ糖負荷後2時間の血糖値が200mg/dl以上」に対し、糖尿病予備群は「空腹時血糖値が110~125mg/dl」か「75gブドウ糖負荷後2時間の血糖値が140~199mg/dl」かのいずれかの場合の人を指します。

糖尿病は一度発症してしまうと治癒することは困難で、一生付き合っていく必要があります。だから糖尿病予備群のうちに早期発見・早期治療を行えるかどうか、その後のライフスタイルのあり方の分かれ道となります。

【糖尿病の進行過程】

初期段階では自覚症状はほとんどないのですが、進行すると「喉が渇く」「食欲が増す」「痩せる」「疲れやすい」「多尿」などの症状が出てくるそうです。さらに進行すると：血管の障害により、重大な合併症が現れ始めます。

糖尿病合併症には三大合併症があり、悪化すると大変なことになります。

- ①腎症…人工透析が必要となる
- ②網膜症→失明の危険がある
- ③神経障害…足が壊疽を起こし最悪切断の可能性がある

※他にも心筋梗塞、脳梗塞などを引き起こす危険性もあります。

【糖尿病にならないために】

健診で「要再検査」「要精密検査」の判定が出たら必ず専門医の下、精密検査を受けましょう。その結果治療が必要であればきちんと治療することが大切です。血糖コントロールは適切な食事指導と運動による生活習慣の改善が基本ですが、必要に応じて薬による治療を行うこととなります。専門医の指導の下、きちんと治療を続けましょう。

高血糖になってしまう多くの人が健康を意識することなく、不規則な生活や食べ過ぎ、飲み過ぎ、運動不足などで、体が悲鳴を上げている状態です。糖尿病を発症していない今のうちに生活習慣の改善を始めましょう。



編集後記

新型コロナウイルス感染症(COVID-19)が猛威を振るう中、感染した場合に重症化のリスクとなる基礎疾患として、心疾患、慢性呼吸器疾患、高血圧とともに糖尿病も挙げられています。血糖値が高くなることで白血球や免疫に関わる細胞の機能が低下し、病原菌と十分に闘えない状態になることがあるからです。

すでに糖尿病と診断され、治療を受けている人の多くは、自身の感染症へのリスクの高さを理解し、主治医から感染予防についてのアドバイスを受け実行していることでしょう。しかし問題なのは、高血糖にも関わらず放置し、良くない生活習慣で過ごしていることです。他にも歯周病や皮膚、呼吸器、尿路などの感染症と糖尿病の関係が指摘されています。感染症のリスクも考慮した上で、少しでも血糖値を正常値に近づけるよう生活習慣の改善に取り組んでいきたいものです。

