

Q 高血圧症と糖尿病の関係は？

A 高血圧症と糖尿病は密接に関連しており、糖尿病の人の約半数が高血圧症を併せ持っているといわれています。合併しやすい理由の一つとして、血液中のブドウ糖を有効利用する「インスリン」の働きが低下が挙げられます。

高血圧症と糖尿病の関係 「インスリンの働きが低下」は、「高血圧症」と「糖尿病」の共通因子！



POINT!

- 塩分のとりすぎは、血圧の上昇だけでなく、食事が進むことで肥満、糖尿病のリスクにもなるため要注意！
- 糖尿病のリスクも考慮し、砂糖のとりすぎにも注意！

〈糖尿病に注意した食事〉

- ・腹八分目 ・脂肪を控える ・食品の種類をできるだけ多くする
- ・食物繊維を多く含む食品（野菜、海藻、きのこなど）をとる
- ・3食を規則正しく食べる ・ゆっくり、よくかんで食べる

Q 脂質異常症と糖尿病の関係は？

A 脂質異常症とは、血液中のコレステロールや中性脂肪などの脂質が多すぎる状態をいいます。肥満は脂質異常症だけでなく、糖尿病のリスクにもなり、脂質異常症の人の多くが、糖尿病を合併しているといわれています。20歳のころの体重と比較して、体重が5~8kg増えると、糖尿病になるリスクは1.9倍になります。さらに体重が増えるとリスクは高まり、20kg以上では12.3倍にもなります。

脂質異常症と糖尿病の関係 「肥満」は、「糖尿病」と「脂質異常症」の共通因子！



POINT!

- 肥満は脂質異常症のみでなく、糖尿病のリスクにもなります。適度な運動を心がけ、肥満予防にも努めましょう。

〈まずはできることからスタート！〉

- ・仕事場への往復は、一駅前で降りて歩く
- ・背筋を伸ばして早歩きを心がける ・なるべく階段を使う
- ・食後は10分間家事をする など

Q 睡眠障害と糖尿病の関係は？

A 睡眠障害があると、「インスリン」の働きを低下させるアドレナリンなどのホルモン分泌が増え、糖尿病になるリスクが高まります。糖尿病の人の約半数が睡眠障害を抱えているというデータもあります。

睡眠障害と糖尿病の関係



POINT!

- 規則正しい生活リズムなど、生活習慣の改善を心がけましょう。

生活習慣の改善・生活リズムを整える → よい睡眠 → 糖尿病の発症予防

毎年11月14日は「世界糖尿病デー」です。糖尿病になると、高血圧や脂質異常症、睡眠障害、認知症、骨粗しょう症、逆流性食道炎など、様々な疾患との関連性が懸念されます。このような疾患の合併を防ぐためにも、糖尿病の予防は重要です。常日頃の生活習慣を見直し、正しい血糖コントロールを心掛けましょう。

不二越病院
だより

vol.51

知っておきましょう！
さまざまな病気と関連する糖尿病

まずは糖尿病について知りましょう！

Q 糖尿病はどのような人になるの？

A 健康な人は、「インスリン」というホルモンが、ブドウ糖や脂肪をエネルギーとして全身の細胞で利用させます。しかし、インスリンの働きや分泌に問題があると、血液中のブドウ糖や脂肪レベルが高くなり、糖尿病を発症します。原因は体質もありますが、肥満や過食、高脂肪食、運動不足、ストレス、喫煙なども大きく影響します。

Q 糖尿病になるとどのような症状が出るの？

A 糖尿病の早期では、自覚症状はありません。右表のような症状が現れたときは、病気が進行してしまっている場合があります。気になる症状があれば、早めに受診しましょう。

糖尿病の自覚症状

- 頻尿で尿の量が多い
- だるい、疲れやすい
- 空腹感が強く食欲が旺盛
- たくさん食べてもやせる
- のどが異常に渇く
- 手足がしびれる、足がつる

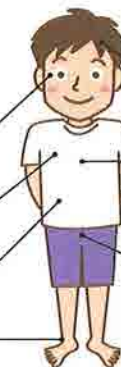
Q 糖尿病になると何がこわいの？

A 血糖値が高い状態が続くと、様々な合併症を引き起こします。また、糖尿病は不眠などの睡眠障害や認知症の原因になるといわれています。このように糖尿病は、「全身をむしばむ病気」なのです。

糖尿病の合併症

※赤字は3大合併症

- 脳 ・動脈硬化 ・脳梗塞
- 心臓 ・動脈硬化 ・心筋梗塞
- 皮膚 ・皮膚症 ・感染症
- 泌尿器 ・ED（勃起障害） ・尿路感染症 ・膀胱炎 ・排尿障害
- 網膜症 ・白内障 ・緑内障
- 心臓
- 皮膚
- 泌尿器
- 腎臓 ・腎症
- 神経 ・末梢神経障害
- 呼吸器 ・感染症 ・肺炎 ・肺結核
- 眼



良好な血糖コントロールを目指しましょう

血糖コントロールの状態を知る主な指標として、HbA1cという値があります。HbA1cは、過去1~2ヵ月間の血糖値の平均値を反映しています。また、一日の血糖値の変化は、空腹時や食後の血糖値でわかります。定期的な検査を受けて、良好な血糖コントロールを心がけましょう

血糖コントロール指標と評価

指標	コントロールの評価とその範囲				
	優	良	可(不十分)	可(不良)	不可
HbA1c(NGSP)(%)	6.2未満	6.2~6.9未満	6.9~7.4未満	7.4~8.4未満	8.4以上
HbA1c(JDS)(%)	5.8未満	5.8~6.5未満	6.5~7.0未満	7.0~8.0未満	8.0以上
空腹時血糖値(mg/dl)	80~110未満	110~130未満	130~160未満	160以上	
食後2時間血糖値(mg/dl)	80~140未満	140~180未満	180~220未満	220以上	

参考：日本糖尿病学会編「糖尿病治療ガイド2012-2013」P.25、文光堂、2012

国際標準に伴い、HbA1cが変わります

2013年4月から、
当院でも新しいHbA1c(NGSP)が使われます。

これまでのもの(JDS)から、
およそ0.4%高くなります。

☆以前のHbA1cの数値と比較する場合は、
以前の数値に0.4%足して考えてください
例えば… 6.1% +0.4% → 6.5%



不二越病院 健診センター
新家 悦朗

Q 認知症と糖尿病の関係は？

A 糖尿病などの生活習慣病は、認知症の発症に関係があるといわれています。メタボリックシンドロームの人は、そうでない人に比べて約2倍もアルツハイマー型認知症になりやすいと報告されています。

認知症と糖尿病の関係



POINT!

認知症を予防するためにも、血糖値が高めな方は、**正常な血糖コントロールを目指した治療**が大切です。

認知症の早期発見・治療には、家族のサポートが必要です。



Q 骨粗しょう症と糖尿病の関係は？

A 偏った食生活、運動不足は骨粗しょう症や糖尿病のリスクを高める要因となります。年齢とともに骨の量は減っていきませんが、**糖尿病があると骨の質にも影響を与え、骨粗しょう症を引き起こす可能性が高まります。**

骨粗しょう症と糖尿病の関係



POINT!

骨粗しょう症や糖尿病の予防のためにも、**正しい食生活、適度な運動**は重要です。

〈運動不足に「家事」のすすめ〉

家事などで日頃から体を動かしている人は、骨量が多いという報告があります。掃除、洗濯、布団の上げ下ろし、買い物は意外と運動量も多く、足腰の訓練にも役立ちます。



Q 逆流性食道炎と糖尿病の関係は？

A 逆流性食道炎とは、胃から食道へ酸が逆流することによって起こる食道の炎症のことをいいます。**脂っこいもの、甘いものの食べ過ぎは、逆流性食道炎や肥満を助長します。**逆流性食道炎の原因の一つとして、肥満による内臓脂肪が胃を圧迫することで胃の中の酸が逆流することが挙げられます。

逆流性食道炎と糖尿病の関係



POINT!

脂っこいもの以外にも、お菓子、ジュースなどの嗜好品は血糖値を上昇させるので、できる限り控えましょう。

〈逆流性食道炎を起こす食べ物〉

