

糖尿病が疑われる成人の推計が2016年に1,000万人に上がったことが、厚生労働省が実施した「2016年国民健康・栄養調査」で分りました。前回(2012年)調査より50万人増え、調査を開始してから最多となりました。発症に至らない糖尿病予備軍は1,000万人になり、前回調査時より100万人減りました。

## ✦ 『糖尿病』って何？

糖尿病は血液中のブドウ糖が増え過ぎてしまう病気です。ブドウ糖は私たちの生命を維持する大切なエネルギー源で、血液中のブドウ糖の濃度(血糖値)は常に一定の範囲に保たれています。しかし、このブドウ糖が効率よく使われなくなると血糖値が上がり、その状態が長く続くと糖尿病と診断されます。ブドウ糖が効率よく使われない原因は、血液中のブドウ糖を筋肉や臓器に取り込むために必要なインスリンの働きが弱くなったり、少なくなるからです。

## ✦ 糖尿病は自覚症状がほとんどありません

糖尿病の恐ろしいところは、初期には全く自覚症状がないことです。そのため発見が遅れたり糖尿病と診断されても治療を受けていない患者様がたくさんおられます。きちんと治療を受けずに放置していると、増え過ぎてだぶついたブドウ糖が体中の血管をボロボロにして、さまざまな病気を引き起こします。

## ✦ 糖尿病の治療の基本は生活習慣の改善から

糖尿病と診断されたら、たとえ自覚症状が全くなくてもすぐに専門病院で治療を開始することが大切です。糖尿病は、糖尿病になりやすい体質をもった人に過食、運動不足、ストレス過多、多量の飲酒など悪い生活習慣が加わることで発症します。こうした悪い生活習慣を改善することが糖尿病の治療の基本です。特に食事療法と運動療法が重要です。特に食事療法と運動療法が重要で、主治医の指導に基づいて、食事によるエネルギー摂取量を抑え、適度な運動を行うことが大切です。こうした生活習慣の改善だけでは血糖値を良好にすることが難しい患者様には薬物療法が必要になります。

## ✦ 高齢者糖尿病の血糖コントロール目標(HbA1c値) 高齢者糖尿病治療ガイド 2018より引用

患者の特徴・健康状態		カテゴリー I		カテゴリー II	カテゴリー III
		① 認知機能正常、かつ ② ADL 自立		① 軽度認知障害～軽度認知症、 または ② 手段的ADL低下、 基本的ADL自立	① 中等度以上の認知症、または ② 基本的ADL低下、 または ③ 多くの併存疾患や機能障害
重症低血糖が危惧される薬剤(インスリン製剤)、SU薬、グリニド薬などの使用	なし	7.0%未満		7.0%未満	8.0%未満
	あり	65歳以上 75歳未満 7.5%未満 (下限6.5%)	75歳以上 8.0%未満 (下限7.0%)	8.0%未満 (下限7.0%)	8.5%未満 (下限7.5%)