

第四回テーマ「糖尿病の合併症について」

現代の日本において、「糖尿病」は、高血圧症、脂質異常症、高尿酸血症等と共に生活習慣病の構成要因として極めて重要な位置にあります。

皆様は、「糖尿病」についてどのような認識をお持ちでしょうか？巷で会話で出てくるような糖尿病は、食生活が主要因である「2型糖尿病」（以下2型糖尿病を「糖尿病」と記す）である場合が多いです（1型糖尿病、妊娠糖尿病等は別要因）。

なぜ糖尿病は注意をしなければならぬのでしょうか？糖尿病は、初期は症状が出ないことが多いです。しかし、「合併症」が多数生じやすくなっております。大きく分類して、①糖尿病性網膜症 ②糖尿病性腎症 ③糖尿病性神経障害 ④その他 となります。

- ①は、失明の原因となります。
- ②は、人工透析の原因となります。
- ③は、しびれ等、感覚障害を生じます。
- ④主だった物として、心筋梗塞、脳梗塞等の原因となります。

そのため、人間ドック、健康診断においても、極めて重要事項となっております。症状が出現した時点では進行していることが多く、コントロールも極めて大変です。

糖尿病の治療として、内服薬やインスリン療法がありますが、まずその前段階で「食生活管理」が極めて重要です。「食生活管理」が鍵を握る、と言っても過言ではありません。それに合わせて、身体活動を少しでも上げる、というのも効果的です。

人間ドック、健康診断等で早期発見し、適切な食生活管理を身に着ける。微力ながらそのお手伝いをできたら幸いと考えております。

（文責：医師 泉 浩之）