



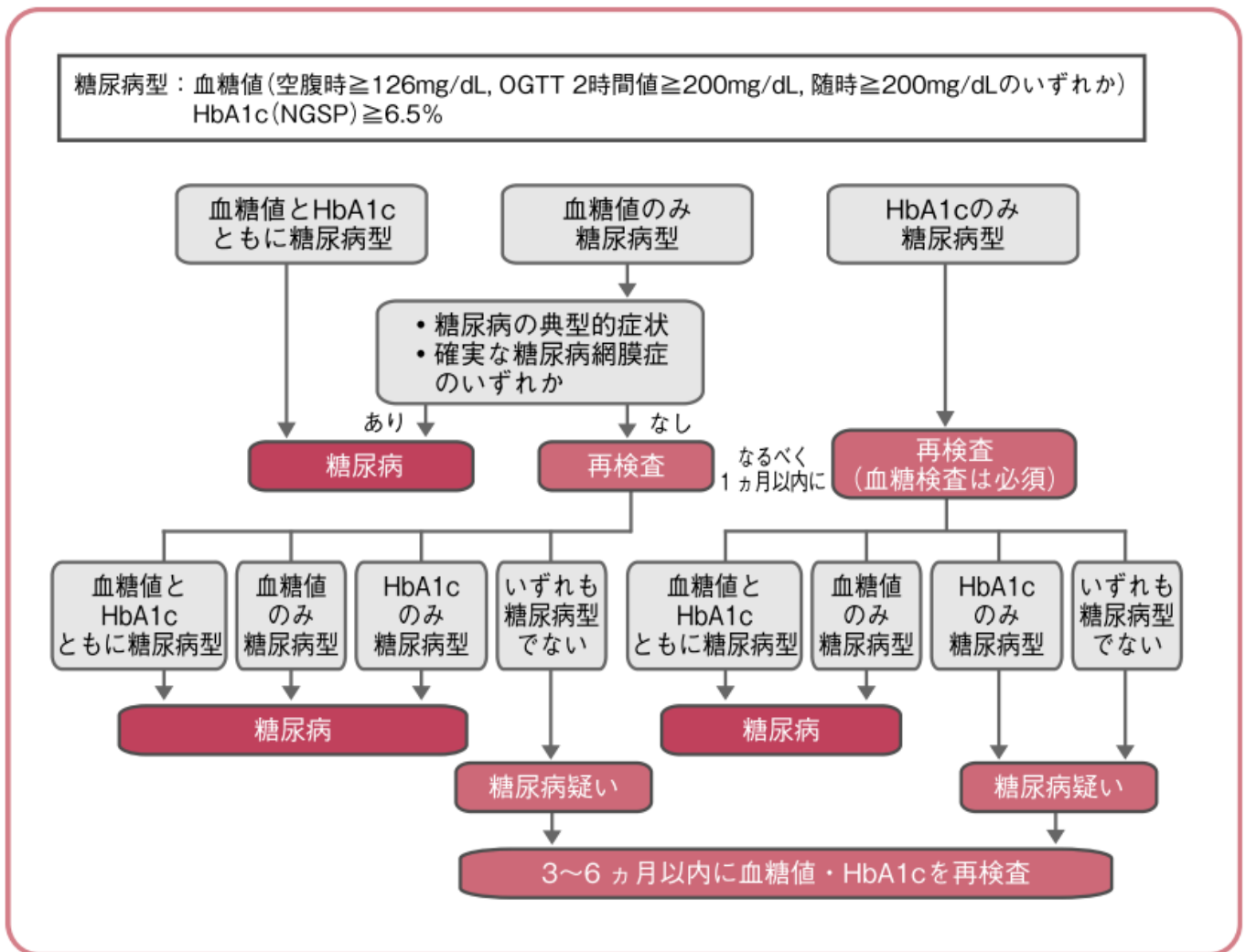
糖 尿 病

糖尿病とは

糖尿病とは、インスリン不足による慢性の高血糖状態を呈する代謝疾患です。

血糖値が上昇すると、膵臓のβ細胞からインスリンが分泌され、2時間後には空腹時と同じレベルに戻ります。しかし、インスリン分泌が低下あるいはインスリン抵抗性を来すと、血糖値が上昇します。この状態を、糖尿病といいます。

糖尿病の診断基準



日本糖尿病学会より引用

糖尿病の症状

空腹時血糖が、 $110\text{mg/dl} \sim 126\text{mg/dl}$ を境界型といいます。この時期には、自覚症状がない場合が多いです。血糖値の上昇に伴い、口渇、多飲、多尿、体重減少、易疲労感、体力低下などの症状がみられます。

糖尿病の分類

1. I型糖尿病

膵β細胞が破壊され、インスリンが絶対的に欠乏
8～12歳に発症が多い
日本人の有病率は1万人に1人

2. II型糖尿病

インスリン分泌の低下あるいはインスリン抵抗性が原因
多因子遺伝で、家族性に起こる
糖尿病の98%以上
40歳以降に起こりやすい
50歳以上の人の約10%

3. 妊娠糖尿病

女性ホルモンなどの影響で耐糖能が悪化
多くは出産後に正常に戻る
将来、糖尿病になりやすい

4. その他の疾患に伴う糖尿病

内分泌疾患（クッシング病、先端巨大症、褐色細胞腫）
ステロイド薬服用



肝疾患 膵疾患（膵炎）

糖尿病の合併症

- 1. 糖尿病性網膜症 網膜の毛細血管の障害
- 2. 糖尿病性神経症 足の冷え・痺れ・つり・立ちくらみ・排尿障害・勃起障害
- 3. 糖尿性腎症 腎系球体の障害、 初期に尿アルブミンその後尿蛋白
- 4. 易感染症、動脈硬化症、歯周病、心筋梗塞、脳梗塞 など

糖尿病の治療

糖尿病の治療は、食事療法・運動療法・薬物療法です。 この3療法がうまくかみ合っていないければなりません。

1. 薬物療法

I型糖尿病 早期から一生涯インスリン治療（各種インスリン製剤の皮下注射）
II型糖尿病 食事・運動療法 → 経口血糖降下剤 → インスリン注射

2. 食事療法

1日の食事摂取量は、標準体重を基準として算定します。

$$\text{標準体重 (kg)} = \text{身長 (m)} \times \text{身長 (m)} \times 22$$

標準体重 × 軽い仕事 25～30kcal
標準体重 × 普通の仕事 30～35kcal = 1日の総エネルギー量 (kcal)
標準体重 × 重い仕事 35～40kcal

バランスよく食べる・1日3食を食べる・

糖尿病食の単位 1単位 = 80kcal

3. 運動療法

食後1～2時間後に行うこと。（1番血糖値が高い時間）
1日 150kcalの運動量を目標にして下さい。



150kcalの運動

- 歩行（80m/分） : 30～40分
- 軽いジョギング : 20分
- 自転車（平地） : 30～40分

