

おっしょい！！健康情報  
(令和7年12月)

## 糖尿病①『糖尿病について』

年の瀬も押し迫り、余すところわずかとなりました。年々、時の早さを実感している保健師『しーちゃん』です。

今回から、2回シリーズで「糖尿病について」お届けします。

### 【糖尿病とは】

糖尿病は、インスリンというホルモンの不足や作用低下が原因で、血液中のブドウ糖（血糖値）の上昇を抑える働きが低下してしまうため、高血糖が慢性的に続く病気です。

### 【インスリンのはたらき】

健康な人では、食後、血糖値は一時的に高くなりますが、膵臓から分泌されるインスリンは、ブドウ糖を筋肉や脂肪に取り込ませる作用があるため、食後に血糖値が上がりすぎないように作用します。一方空腹時のインスリンは低い値で維持されるため、ブドウ糖が筋肉や脂肪に必要以上に取り込まれることはありません。これらの作用を介して、血糖値は食後でも空腹時でもちょうどよい範囲に保たれています。

### 【糖尿病の分類】

糖尿病は、起こる原因により4つのタイプに分類されます。そのなかで、主なものは1型糖尿病と2型糖尿病です。

1型は、自己免疫疾患などが原因でインスリン分泌細胞が破壊されるもので、多くの方がインスリンの自己注射が必要です。一方で、2型は、遺伝的要因に過食や運動不足などの生活習慣が重なって発症します。

### 【糖尿病の合併症とは】

ブドウ糖は、食後一時的に血液中の濃度が増えますが、インスリンによって細胞に入り、体のエネルギー源として役に立ちます。糖尿病では、血液中のブドウ糖が細胞に入ることができにくくなり、血液中にあふれかえり、血管を破壊して動脈硬化を起こすようになります。特に脳や心臓の血管が被害を受けやすく、脳卒中や心筋梗塞の原因となります。また目の網膜や腎臓、神経を傷害し「3大合併症」と呼ばれる糖尿病網膜症、糖尿病性腎症、糖尿病神経障害を引き起こします。

血糖値の上昇が軽度の場合には、症状がみられないことが多いです。症状からは

気づきにくいいため、定期的に健診を受診して早期に糖尿病を見つけ、合併症が進行する前に治療を開始することが重要になります。

次回は、糖尿病の予防や重症化予防についてお伝えします。

【参考・引用文献】

日本糖尿病学会 糖尿病ってどんな病気？

厚生労働省 健康日本 21 アクション支援システム

広報誌「厚生労働」2024 年 11 月号