かかりつけ医通信　　　　　　　　　　　守友医院　守友康則

糖尿病

２０１２年の調査で糖尿病が強く疑われる人は９５０万人、可能性を否定できない人を合計すると２０５０万人になります。糖尿病とはインスリンの作用不足によって血糖値が高くなる病気で、様々な合併症を起こすとされています。高血糖が長く続くと全身の血管が様々なダメージを受けます。

３大合併症として、網膜症、神経障害、腎症があげられますがこれらは、臓器の細い動脈が侵されることにより起こるとされています。網膜症が進行すると最終的には失明に、神経障害が進展し下肢切断の原因になったり、腎症が進行し最終的に透析となったりする怖い合併症です。また脳や心臓の太い動脈が侵されると脳梗塞や心筋梗塞を起してしまいます。一度起してしまうと命に関わるとされる心筋梗塞は糖尿病の人は正常人の３倍の頻度で起すとされており、これは、一度心筋梗塞を起された方が再発する頻度と同等と言われています。またこれは、糖尿病予備軍の方でも同様の頻度と言われています。

ですから、健康診断で糖尿病と指摘された方はもちろん、糖尿の気があると言われた方も、早急にかかりつけ医を受診し適切な対処を受ける必要があります。最近様々な新薬も登場し我々医師も治療の幅が広がり助かっていますがやはり、糖尿病治療の根幹は食事、運動療法です。これなしにはどんなすばらしい薬でも、おもった様な効果がでないのが現状です。そういった意味では、患者さんが治療の主役であって医師はそのお手伝いをしているに過ぎません。食事療法と言えば最近、糖質制限食が話題になっていますが、現時点では、短期の減量、血糖コントロールに効果は認めますが、長期の安全性は不明です。カロリー制限のない糖質のみを制限する食事は糖尿病の方には魅力的に思われるかもしれませんが、脂質過剰による動脈硬化症、高蛋白食による腎機能悪化などが懸念されております。

単に食事に含まれる炭水化物の割合だけでなく、蛋白質や脂質の量、質に関しても配慮が必要と言われています。特に薬物治療中の糖尿病の方が主治医に内緒で、極端な糖質制限をされると、思わぬ低血糖をまねく恐れもあります。

糖尿病は一生付き合っていく病気ではありますが、早期にきちんと治療すれば恐れることもない病気です。テレビの情報番組での流行りの健康食品ダイエット法などに飛びつくのではなく、かかりつけ医の先生と地道な２人３脚の治療をされることが、一番だと思います。