



糖尿病に克つ



NO.141
2020年
冬号



糖尿病の症状と原因

2型糖尿病は「サイレントキラー(沈黙の殺人者)」とも呼ばれ、初期にははっきりとした自覚症状がありません。かなり重症になるまで自覚症状が現れず、職場や自治体などで行われる健康診断で、偶然見つかる場合があります。

自覚症状は、あるところまで進行すると特有の症状が現れるようになります。症状が現れるとしても、非常にゆっくり少しずつ現れるのが特徴です。

～糖尿病の自覚症状の例～

<p>やたらとのどが渇く。</p> 	<p>トイレに行く回数が増えた。尿量も多い。</p> 	<p>体が疲れやすく、だるい。</p> 
<p>たくさん食べても、やせる。</p> 	<p>目がかすむ。物が見にくい。</p> 	<p>足がしびれる。</p> 

もしひとつでも心当たりがある場合は、すでに糖尿病を発症していて、進行している場合があります。すみやかに医療機関を受診しましょう。

また、定期的に健康診断や検査を受けることで、異常の早期発見につながります。そして、異常が発見された場合には精密検査を受け、生活改善や治療に取り組めるように、放置しておかないようにしましょう！

～糖尿病の原因～

2型糖尿病は、インスリンの量が少なくなって起こるもの(インスリン分泌不全)と、インスリンの働きが悪いため、ブドウ糖がうまく取り入れられなくなって起こるもの(インスリン抵抗性)があります。

糖尿病になる要因はさまざまですが、遺伝的な体質が影響しているものと考えられています。ただ、遺伝するのは「糖尿病になりやすい体質」です。近親者に糖尿病の人がいる場合、そうでない人に比べて糖尿病になるリスクは高いですが、誰もが糖尿病になるわけではありません。発症には、食べ過ぎ、運動不足、肥満、ストレスなど不規則な生活習慣や加齢などの環境的な要因が深く関わってきます。



遺伝的体質を持っている方はより一層、生活管理が大切になってきます。遺伝的体質は変えられませんが、環境的な要因は改善できます。症状が出ないうちに生活習慣を見直すことが重要です。

日本人は太っていなくても糖尿病になりやすい！？



糖尿病発症の環境的な要因の一つとして肥満が挙げられます。しかし、それほど太っていなくても糖尿病を発症することがあります。

実は、もともと日本人は欧米人と比べて遺伝的にインスリンが分泌されにくいことが分かっています。その分泌量は欧米人の約半分とも言われています。そのため軽度の肥満でもインスリン抵抗性によるインスリンの必要量の増加に対応できず、糖尿病になることがあります。

日本人は多少の小太りでも糖尿病になる危険があることを理解し、普段から運動や食生活に気を配って、糖尿病を予防していきましょう！

発行機関：周防大島町病院事業局 作成担当：東和病院附属健康管理室

参考文献：知りたい！糖尿病HP 患者さんのための糖尿病ガイドHP

