

# 気になる糖尿病

## ●増え続ける糖尿病

現在、日本では約600万人(人口の約5%)が糖尿病にかかっているといわれます。放置すると、合併症により障害をおこしたり、死をまねく要因ともなります。早期に発見し、生活の改善を行いましょ。

## ●糖尿病は、なぜ起きるか

食べ物から消化・吸収されたブドウ糖(血糖)を、エネルギーに変えるインスリンの不足、あるいはその作用の不足により、血液中にブドウ糖が増えてしまう病気です。

## 糖尿病の二つのタイプ

### I型

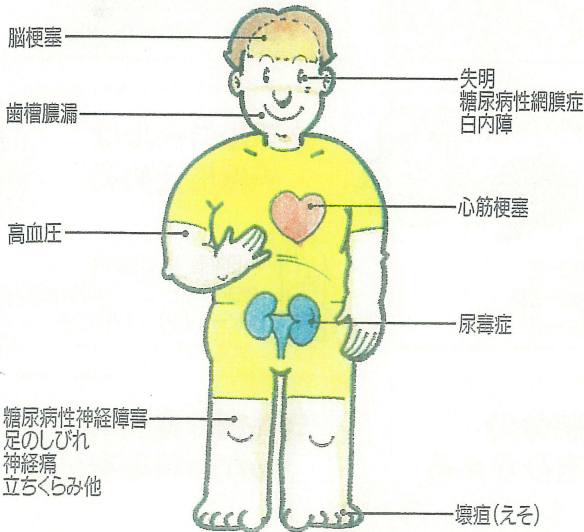
**インスリン依存型**  
インスリン分泌の絶対的不足

### II型

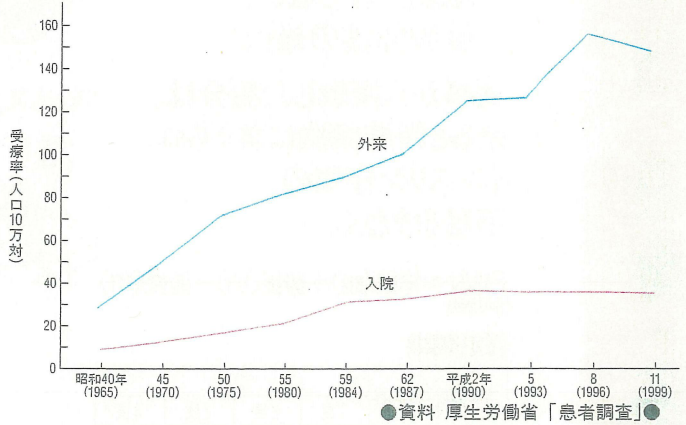
**インスリン非依存型**  
インスリン分泌不全と作用の不足  
糖尿病患者の95%が非依存型タイプです。

## ●放置すると怖い合併症

血糖の高い状態が続くと細小血管障害や動脈硬化が促進されます。とくに、毛細血管が集まっている目の網膜や腎臓、神経が侵されます。



## 受療率の年次推移



## ●どういう人に多いか

### 加齢とともに多い

〈糖尿病患者数〉  
30～39歳：100人に1人  
40～59歳：20人に1人  
60歳以上：10人に1人



### 太りすぎに多い

インスリン非依存型患者の60～80%が肥満者



インスリンの働きを低下させる

## ●糖尿病危険度チェック

次の項目のいずれかに該当する方は、定期的に健診を受け、健康管理をこころがけましょ。

- ①血縁者に、糖尿病の人がいる
- ②肥満(20歳代前半の健康時の体重より1割増以上)
- ③食欲が異常にある
- ④尿の量が多い。のどがかわく
- ⑤コレステロール値や中性脂肪値が高い
- ⑥妊娠中に糖代謝異常があった
- ⑦4kg以上の巨大児を出産した

\*インスリンは、膵臓から分泌されるホルモン。血液中のブドウ糖は、単独では細胞膜を通り抜けれない。インスリンはブドウ糖を運ぶ役割をする。

●メモ●