

糖尿病

糖尿病の診断

- ① 空腹時の血糖が126mg/dl 以上
- ② 食後血糖が200mg/dl 以上



①もしくは②で

HbA1c が 6.1%以上の場合、糖尿病と診断されます。

(HbA1c:ヘモグロビンエーワンシーと読みます。1カ月間の血糖の状態を表す指標です。)

糖尿病はなぜいけないのか？

糖尿病というと「余分な糖が尿から漏れ出てくる病気」というイメージですが、そうではなくて、動脈硬化をどんどん進行させてしまう「動脈硬化促進病」なのです。

血糖が高くなると、その糖自体が血管を傷つけます。

血糖が高いとそれを抑えるためにインスリンがたくさん膵臓から分泌されますが、このインスリン過分泌も血管を傷つけることが分かっています。

また余分な糖は脂肪に変わり、この脂肪も血管を傷つけます。

また余分な脂肪は内臓脂肪となり、インスリンの効きを悪くさせる悪玉ホルモンを分泌して、糖尿病を悪化させます。

こうして血管はどんどん傷ついていき、硬く狭くなっていきます。

そうすると血圧も高くなっていき、高い圧が血管をさらに傷つけるといった悪循環が完成してしまいます。

この動脈硬化は手や足の神経を栄養しているような細い血管から始まり、段々と心臓や脳、手や足の太い血管に起こしていきます。

糖尿病では心筋梗塞や脳梗塞を起こす危険性は正常者の3倍以上になります。

しかし、糖尿病の人が心筋梗塞や脳梗塞を起こしたときには先ほど書いたように、全身の血管がかなり動脈硬化でむしばまれている状態になっています。

それでも心筋梗塞や脳梗塞などの合併症を起こさなければ、糖尿病自体は無症状なので、病気を自覚しません。

さらに厄介なのは、神経も障害されているので、狭心症や心筋梗塞になっても痛みを感じない場合が少なくありません。

当院でも、毎年糖尿病の患者さんが狭心症を発症されますが、そのほとんどの方は無症状です。

糖尿病で「男性」・「喫煙」・「高血圧」・「高脂血症」の危険因子を持っている方は100%狭心症になります。

ですから少しでも危険因子を減らす努力が必要なのです。

糖尿病も非常に重要な疾患ですので、これからも取り上げていきますので、楽しみにしててくださいね。



糖尿病の食事療法として糖質制限ダイエットをお勧めしています。

糖質を摂取制限すれば血糖の上昇も抑えられるという至極単純な理屈ですが非常に有効です。

食品別糖質量の一例をあげますので、参考にしてください。

食品別糖質量の一例

ご飯茶わん1杯	55.2g	食パン6枚切り1枚	26.6g
うどん1玉	41.6g	中華そば1玉	41.9g
そば1玉	36.0g	スパゲティ1人分	55.6g
コーンフレーク25g	20.3g	バナナ1本	36.4g
リンゴ1/2個	13.1g	牛・豚・鶏肉100g	0.1~0.7g
絹ごし豆腐1/2丁	1.7g	卵1個	0.2g



ご飯、麺類、バナナは糖質が高いですね。

糖質ダイエットについては、京都高雄病院 江部康二先生が何冊も本を出してみえるので、是非参考にしてください。