

『糖尿病とは』

糖尿病は、血糖という血液中の糖分の量が多くなっている状態です。全身が砂糖漬けのため、目、腎臓、神経、血管などの全身の臓器の障害が起こり、合併症が起きてきます。

『どうして糖尿病になるのでしょうか』

血液中の糖分ブドウ糖は、生命活動のエネルギー源として必要なものです。体内に入った食物は消化され、ブドウ糖として吸収されます。ブドウ糖は肝臓を通じて全身の臓器に行き渡ります。食後血糖が上昇するため、すい臓よりインスリンというホルモンが出て、肝臓や脂肪、筋肉に作用してブドウ糖を取り込ませ血糖を上げられないようにします。そこで、インスリンの分泌が少なかったり、分泌されても筋肉や脂肪にうまく取り込めなかったりして血糖が上がってきます。

『増え続けている糖尿病』

昭和32年頃糖尿病人口は、26万人でした。平成9年の糖尿病実態調査では、糖尿病が強く疑われる人は、

増え続ける

糖尿病

今回は、糖尿病について内科の

茶谷先生にお話を伺いました。

690万人、糖尿病の可能性を否定できない人と合わせると1370万人でした。平成14年の糖尿病実態調査では、それぞれ、740万人、1620万人となっています。50歳代では、24.7%で4人に1人、60歳代では、31.3%で3人に1人糖尿病の可能性があります。今後さらに増え続けると予想されています。

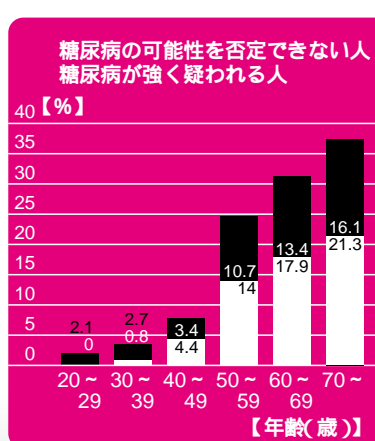
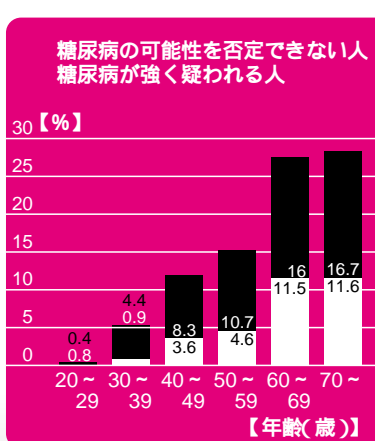
『なぜ増えているのか』

糖尿病は、体質的な要因と、肥満、過食、運動不足、ストレスなどの生活習慣が加わることで発病してきます。体質的な要因を持つ人は、昔も今も変わっていません。なのに糖尿病の人数が増えてきている原因は、生活習慣の変化によるところが大きい

と言われています。第2次世界大戦後、自動車保有台数の増加により、体を動かすことが著しく減少しました。また交通網の発達により、今まで続いていた食生活にハンバーガーなどのファーストフードが入り込み食行動まで変わってきました。食生活は西欧化し、主食はあまりとらず、副食をよくとるようになってきています。

高たんぱく質、高脂肪で体格の良い健康優良児の育成には寄与していませんが、若くして、肥満や糖尿病になる元ともなっています。『オカズ食い』は止めたほうが良いようです。そういった反省により、最近和食が見直されてきています。食物繊維を多めにとってバランスをよくすることが大事です。

平成14年糖尿病実態調査



『どんな症状があったら糖尿病を疑うのか』

血糖が300以上になってくると、疲れやすい、だるい、のどが乾