

こんにちは、暖かい日が増えてきて、花粉が飛散するところになりました。今までに花粉症でない方も罹患する可能性が大きいと言われていています。お部屋を暖かくして体調などをこわさないようにお気を付け下さい。 過日、糖尿病についての講話がありましたのでご案内します。

## ◎地域交流施設で、健康推進教室が行われました。

看護師による「糖尿病について」の内容でした。

**糖尿病とは、膵臓（すいぞう）から分泌されるインスリンの働きに何らかの異常が起こることで発症するものです。**

### 糖尿病を2つに分けると、1型と2型に分類される

**1型糖尿病**は、インスリンを合成・分泌する膵ランゲルハンス島β細胞の破壊・消失がインスリン作用不足の主要な原因です。

**2型糖尿病**は、インスリン分泌低下やインスリン抵抗性を来す素因を含む複数の遺伝因子に、過食（特に高脂肪食）、運動不足、肥満、ストレスなどの環境因子及び加齢が加わり発症します。



### 指標として、

#### ヘモグロビンA1cがあります

採血時から過去1.2ヵ月間の平均血糖値を反映し、糖尿病の診断に用いられるとともに、血糖コントロール状態の指標となります。耐糖能正常者の基準値は、4.6～6.2%です。

### 身体所見のポイント

**皮膚、眼、口腔、下肢、神経系の項目に注目します。**

皮膚：乾燥、変色、白癬、カンジダなどの感染症、爪病変、湿疹、陰部掻痒病など

眼：必ず眼科受診をする。視力、眼底変化、白内障、緑内障、眼球運動異常など

口腔：口腔内乾燥、う歯、歯周病、歯牙欠損、口腔内感染症など

下肢：足背動脈や後脛骨動脈の拍動減弱・消失、浮腫、壊疽、潰瘍、胼胝形成など

神経系：感覚障害、振動覚低下、腱反射低下・消失（アキレス腱反射など）、

起立性低血圧、発汗異常、排尿障害、臀部筋委縮など

## 診療の為の検査

- ①早朝空腹時血糖値 126 mg/dL 以上
- ②75 g OGTTで2時間値 200 mg/dL 以上
- ③随時血糖値 200 mg/dL 以上
- ④ヘモグロビンA1cが6.5%以上

このいずれかが確認された場合は、糖尿病型と判定されます。また、

- ⑤早朝空腹時血糖値 110 mg/dL 未満、
- ⑥75 g OGTTで2時間値 140 mg/dL 未満が確認されたら、  
正常型と判断します。

この①～⑥に属さない場合は、境界型と判定されます。

## 血糖コントロールの目標

### ヘモグロビンA1c

血糖正常化を目指す際の目標→6.0 未満

合併症予防の為の目標→7.0 未満

治療強化が困難な際の目標→8.0 未満

とありますが、年齢、罹患期間、臓器障害、低血糖の危険性、サポート体制などを考慮して個別に設定します。

### 体重

標準体重(kg) = 身長(m) × 身長(m) × 22

BMI = 体重(kg) / 身長(m) / 身長(m)

### 血圧

収縮期血圧 130 mmHg 未満

拡張期血圧 80mmHg 未満

### 血清脂質

LDL コレステロール 120 mg/dL 未満

HDL コレステロール 40 mg/dL 以上

中性脂肪 150 mg/dL 未満



## 糖尿病の治療

- 食事療法
- 運動療法
- 薬物療法

の3つがあり、  
食事療法では、管理栄養士より食事指導  
があります。

## 食事療法

自己の1日の適正エネルギーを知って、必要なカロリーを摂取しましょう。

計算方法は

適正エネルギー量(Kcal) = 標準体重(kg) × 身体活動量



身体活動量 = 25~30Kcal/kg ・ 軽い労作(デスクワーク、主婦など)

30~35Kcal/kg ・ 普通の労作(立ち仕事が多い職業など)

35~ Kcal/kg ・ 重い労作(力仕事多い職業など)

例えば、身長 157 cm だったら、

標準体重(kg) =  $1.57(\text{m}) \times 1.57(\text{m}) \times 22 = 54.22 \dots 54.2 \text{ kg}$

$54.2 \text{ kg} \times 30 \sim 35 \text{ Kcal/kg} = 1626 \sim 1897 \text{ Kcal}$  よって 1800Kcal

となります。一度計算してみてください。

食品交換表を利用してみましょう。



## 運動療法



健康体操の利用や、  
自己による運動を心がけましょう。

できれば毎日、

少なくとも週に 3~5 回、

中等度の有酸素運動を 20~60 分行い、

計 150 分以上運動

することをお勧めします。

歩行運動では、1回 15~30 分、1日 2 回、1 万歩が適当です。

運動をするにあたり、食前よりも食後に運動するのがお勧めです。

低血糖にならないように、必ず糖尿病手帳や、ブドウ糖を持って出かけましょう。

病院には、専門の理学療法士がいますのでいつでもご相談下さい。

## 薬物療法



経口薬やインスリン療法がありますが、インスリンの働きが悪かったり、全くインスリンが出ていなかったりと様々ありますので、受診した際、詳しい検査を行い、個々に合った薬物の選択をします。

**低血糖の症状** 発汗 不安 動悸 頻脈 手指振戦 顔面蒼白など

### 血糖が 50 程度になった時

頭痛、眼のかすみ、空腹感、眠気（生あくび）など

### 血糖が 50 以下になった時

意識レベルの低下、異常行動、ケイレンなどが出現し昏睡に至ります。

このようになる前に対策を練っておきましょう。



## 糖尿病合併症（三大合併症）について

### 網膜症

網膜の血管の異常や、出血、白斑、網膜浮腫など、進行すると網膜及び、硝子体内に新生血管が生じ硝子体出血や、網膜剥離を起こし視力障害を来します。放置しておくとう失明する怖いものです。糖尿病と診断されたら、早めに眼科受診をお願いします。

### 腎臓

腎糸球体血管に、網膜症で観察されるものと類似の血管変化が起こります。

### 神経障害

多発神経障害と単神経障害があります。両足の感覚。運動神経障害と、自律神経障害を呈します。厳密な血糖コントロールにより、その発症・進展を抑制できます。

※糖尿病など体の不調を感じた方は、かかりつけの医療機関を必ず受診しましょう。

### ●大牟田地域住民医療・介護情報共有拠点事務室 OSKER

大牟田の医療・介護施設情報を掲載しています。どなたでも好きな写真を投稿できるギャラリーを製作いたしましたのでご紹介いたします。次号は「検査値の見方について」をご紹介します。

TEL 0944-57-2007

Web サイト <https://osker.org/>