



# 糖尿病新聞NO28

公益財団法人星総合病院  
中央検査科  
平成 30 年 4 月 発行

4 月に入り暖かな春の陽気と共に、新年度がスタートしました。みなさんいかがお過ごしでしょうか？厚生労働省『2016 年人口動態統計月報年報』によると人口 10 万人に対する糖尿病による死亡率が全国で最も高いのは青森県で次に多いのが秋田県、**福島県は第 3 位**でした。糖尿病に関する正しい知識の普及啓発、健診の受診勧奨を行うことにより糖尿病の予防及び早期発見・早期治療、重症化予防につなげることが重要な課題となっています。今月は、糖尿病に関する知識についてお話したいと思います。

## 血糖値ってなんだろう？

**血糖値とは、血液中のブドウ糖の濃さのことです。**  
1dL (100mL) の血液中に何 mg のブドウ糖が含まれているかで表します。

食物中の糖質（デンプンなど）はブドウ糖に分解されて血液中に入り、いろいろな細胞に運ばれてエネルギーとして利用されます。血糖値は食後に高くなるなど、検査のタイミングによって変動します。

基準範囲（空腹時）：70～109mg/dL

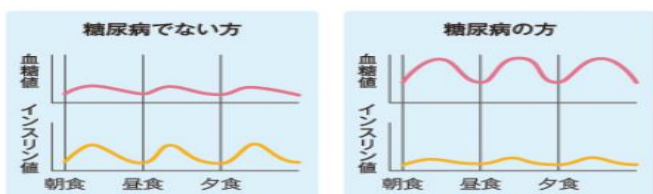
## 血糖の調整は？

わたしたちの体は、血糖値が一定範囲内になるよう調節しています。調節役を担っているのが、**インスリン**という膵臓から分泌されているホルモンです。血糖値が高くなると、インスリンはたくさん分泌され、ブドウ糖を細胞に取り込むように働いて、血糖値が高くなりすぎないようにします。

## 糖尿病とは？

インスリンの分泌量が減ったり、働きが悪くなったりすると血糖値が高くなります。このように高血糖状態が続く状態が糖尿病です。

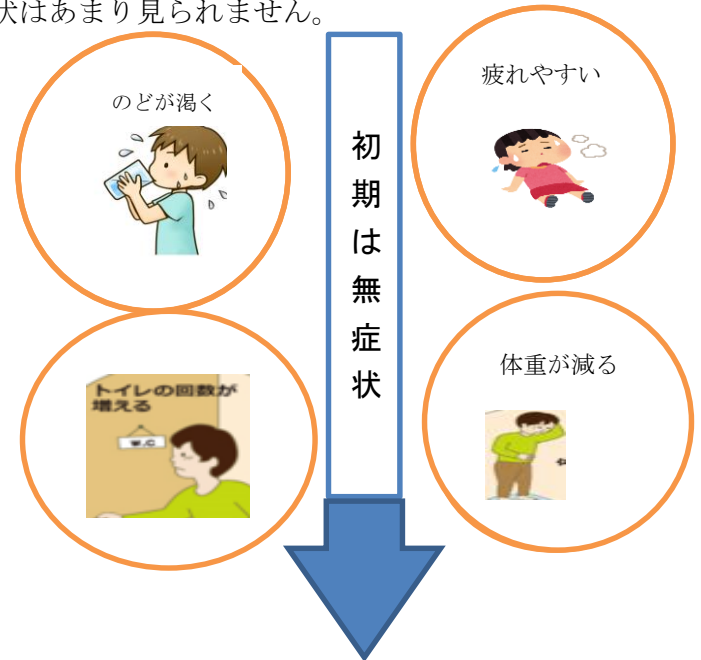
例) 1 日の血糖値とインスリンの分泌量の変化



この図は、血糖値の日内変動です。通常は、食事をすれば血液中のブドウ糖の量が増えるので血糖値が上がりますがインスリンの働きにより少しずつブドウ糖が代謝されて元の血糖値に戻ります。しかし糖尿病の人は、インスリンの分泌が減ったり、働きが悪いと血糖値が十分に下がらず高い状態が続きます。この状態が長く続くと、さまざまな合併症を起こします。

## 糖尿病の症状について

高血糖状態が続くと、体のなかではいろいろな変化が起こります。しかし、糖尿病の初期は目立った症状はあまり見られません。



症状が見られる頃には、病気が進行している可能性があります。血糖値の高い状態が続くと体の色々な部分に障害が出てきます。これを「合併症」と言います。

## 糖尿病の三大合併症

- 神経の障害：糖尿病神経障害
- 目の障害：糖尿病網膜症
- 腎臓の障害：糖尿病腎症

来月は、糖尿病三大合併症はなぜ起こるのか？また、それぞれの三大合併症は、どんな病気なのか詳しくお話したいと思います。