

糖尿病ってどんな病気？

糖尿病とは、膵臓から作られているインスリンというホルモンがうまく出ない又はうまく働かないことにより、血液中の糖の値が慢性的に高い状態（高血糖状態）が続くことです。

インスリンは、血液中の糖を細胞へ取り込む助けをし、細胞にエネルギーを補給するとともに、血液中の血糖値を下げるという仕事をしています。また、食べ物を食べると小腸で栄養を吸収し肝臓で体に合うような形に処理されますが、インスリンを使ってブドウ糖をグリコーゲンに変えたり中性脂肪に変えたりします。さらに、インスリンは腎臓に作用して血圧の調整にも関わっているのです。このようにインスリンは様々な仕事をしています。

インスリンの仕事が多ければ多いほど、インスリンを作っている膵臓も疲れてしまい、インスリンが出なくなったり、たくさんインスリンが出ていても働きが悪く

なったりします。遺伝的体質によつてインスリンの分泌がもともと悪い場合もあります。

血液中に糖が多いとなぜ困る？

糖尿病で血液中の糖の濃度が高い（血糖値が高い）状態が長く続くと、全身の血管に動脈硬化が起こります。この動脈硬化のため、いろいろな臓器の血流が不十分になったり、血管がもろくなったりしてさまざまな障がいが出現します。この障がいによる合併症としては太い血管では脳出血・脳梗塞・心筋梗塞などがあります。細い血管では糖尿病性神経症・糖尿病性網膜症・糖尿病性腎症の3つがあります。三大合併症と呼ばれています。

また、糖は、くっつく性質があるため、血液中のたんぱく質（赤血球や白血球など）とくっつきます。くっつくことにより本来のタンパク質の仕事が出来なくなり、そのため老化を促進させたり、感染しやすくなったり傷が治りにくくなったり等が起こります。

他にも、高血糖状態が続くと、血糖値を下げようとして、その分インスリンもたくさん出ます。インスリンがたくさん出ると、腎臓に働きかけて、腎臓で排泄されるはずの塩分（ナトリウム）の排泄を抑制し、体内にナトリウムを溜める様に働きます。そのため血圧が上がってしまうのです。また交感神経にも作用して血圧を上げます。

糖がおしっこに出るのはなぜ？

腎臓では体に必要な物は体に再吸収し、いらぬものは尿として排泄します。しかし、再吸収する量にも限度があります。その限度を超えると尿として糖がでてしまいます。その限度が血糖値170・180mg/dlにあたります。体に必要な糖が尿に出るということは腎臓の限度を超えてしまっているのです（限度の値がもともと低い方もいますので、血糖値と合わせてみる

ことが大切です）。

糖尿病の解決が第一です！

健診結果で血糖値が高いと指摘を受けたら放っておかず早期に予防していくことが腎臓を守るためにも大切です。



次回（11月号）は、「人工透析から見る高血圧について」をご紹介します。

【問合先】

健康福祉課 健康推進係
（ひまわりの里） ☎05・0001

健幸サポート教室のお知らせ！

日時 9月28日（金）10時～受付
10時30分～12時
場所 総合福祉センター
「ひまわりの里」
テーマ 「運動」
内容 運動についての話と実技
その他 予約制で参加費は無料です。
詳しくはお問い合わせください。