



# 糖尿病は血管の病気 地域全体で取り組もう

よく耳にする「糖尿病」という病気。みなさんの周りにも「私、糖尿病なのよ」という方が少なからずいらっしゃるのではないのでしょうか？「糖尿病」は、心筋梗塞や脳卒中の原因の一つにもなり得るほどの病気ですが、自覚症状が少なく、検査をしてみなければ判りません。自分自身はもちろん、ご家族の健康維持のため、この機会に糖尿病についてしっかり理解しておきましょう。

佐久市立国保浅間総合病院 糖尿病科

仲 元司 医師

## 静かな殺し屋

糖尿病はサイレント・キラー（静かな殺し屋）と言われています。症状がないので気付かないうちに進行し、手遅れになることが多いからです。「家庭の医学」には糖尿病の症状として「口渴・多飲・多尿・体重減少」などが挙げられていますね。でもよほど血糖が上昇しないとそのような症状は現れません。糖尿病とは慢性的に血糖値（血液中のブドウ糖濃度）の高い状態が続き、身体中の血管がいたんでくる病気です。これら血管の病気を合併症と呼び、たとえば網膜症（目の病気）では年間約4千人が失明していますし、腎症（腎臓の病気）では年間約1万4千人が新たに透析治療を受けています。また心筋梗塞や脳卒中の原因の一つにもなっています。

## 糖尿病の合併症



## 健診を受けよう！

症状がないから自分は糖尿病とは関係ないと思ってしまうませんか？でも血糖値が上がっているかどうかは検査をしてみなければ判りません。健診で血糖値やその1〜2ヶ月の平均を表わすHbA1c（ヘモグロビン・エーワンシー）などを調べて初めて糖尿病があるかどうか判るのです。日本では治療を受けて

いる糖尿病患者さんは4割に過ぎません。

日本人の糖尿病の大部分は、2型糖尿病、つまり遺伝的に血糖値が上がりやすい体質に生活習慣の乱れ（脂質・糖質の多い食事、運動不足）が加わって起こってくるタイプです。だから身内に糖尿病の方がいる場合や肥満のある方は特に要注意です。たとえそうということがなくても、社会人になったら年に1回は健診を受けるようにしましょう！

## 佐久医師会の取り組み

糖尿病は残念ながら完全に治ることはありません。合併症が進まないように血糖値だけでなく血圧や脂質（中性脂肪・コレステロールなど）、体重、喫煙などの管理を一生続けていく必要があります。

日本では現在約2分に1人というスピードで糖尿病の患者さんが増えているので、病院の専門医だけでは全員の管理をするのは不可能です。そこで佐久医師会ではこの地域から手遅れの糖尿病患者さんを出さないため佐久平糖尿病ネットワークを組織し、患者さんには

## 日本における糖尿病患者数の増加

	糖尿病	予備軍	合計
1997年	690万人	680万人	1370万人
2002年	740万人	880万人	1620万人
2007年	890万人	1320万人	2210万人

※ 糖尿病：HbA1c6.1%以上または糖尿病治療中  
予備軍：HbA1c5.6%以上6.1%未満かつ糖尿病治療なし  
(厚生労働省糖尿病実態調査)

## 東北信地域 糖尿病療養指導士

かかりつけの診療所の主治医と病院の専門医の2人の主治医を持っていただくシステム（地域連携パス）作りに取り組んでいます。



また糖尿病患者さんの療養には医師だけでなく、患者さんの生活に寄り添って支援する看護師・栄養士・薬剤師などのスタッフの協力が欠かせません。地域に根ざした予防活動をする医療スタッフを養成するために、昨年東北信地域糖尿病療養指導士育成会を立ち上げました。5回にわたる講習会と認定試験を経て、今年4月にはその第1期生が誕生する予定です。このように当地域は糖尿病予防の



ネットワーク作りに関して先進的な活動を展開しています。それが実を結ぶためには地域の皆さんの理解と協力が必要なのです。