

☆糖尿病について☆

厚生労働省の調査によると国内の糖尿病患者数は約890万人と推定されています（2007年国民健康・栄養調査）。ところが同じ調査で、その患者さんのうち治療を受けているのは半数程度と報告されています。

糖尿病は自覚症状が少ないためにこのような状況となっているのですが、治療しないでいると、やがて全身にさまざまな障害を起こすのがこの病気の特徴であり、恐ろしい点です。

① 糖尿病の誘因

糖尿病は加齢のほか日常の生活習慣が誘因となって発病するので「生活習慣病」といわれています。食べ過ぎ、運動不足、ストレス、アルコールの飲みすぎなど、どれをとっても現在増えている事柄で、糖尿病を招きやすい条件はたくさんあります。

また、これらの誘因とともに遺伝的な素因もあります。

② 糖尿病の特徴

・インスリンの作用が不足し血糖値が上がります

インスリンはすい臓で作られホルモンで、細胞が血液の中からブドウ糖を取り込んでエネルギーとして利用するのを助ける働きをしています。インスリンの作用が不足すると、ブドウ糖を利用できなくなり、血液中のブドウ糖濃度「血糖値」が高くなります。これを高血糖といい、この状態が継続するのが糖尿病です。

・糖尿病はコントロールする病気です

インスリンの作用が不足している状態は、加齢や長年の生活習慣の結果として起きたものですから、治療によって一時的に血糖値が下がっても、治療を続け生活を正していなければ、血糖値はすぐまた高くなってしまいます。この「血糖コントロール」を守らないと、合併症は知らず知らずのうちに進行し、また一度発症してしまうと一般的に治療は難しく、気づいたときにはもう取り返しのつかない状態になっていたという患者さんは少なくありません。合併症としては、神経障害、網膜症、腎症等があげられます。



☆糖尿病の治療☆

糖尿病の治療は、合併症の発症・進行を予防するため高血糖を是正すること、つまり血糖コントロールがすべての基本となります。その手段は以下の三つが柱となります。

1) 食事療法

食事療法は糖尿病治療の根幹となる治療法です。食事で余分なエネルギーをとってしまうと、それを処理するのが大変だからです。実際、食事が乱れていればほかの治療法の効果はあまりありません。病院で栄養士から指導を受けたり講習会に参加するなどして、栄養バランスのとれた食事の仕方を覚えるようにしましょう。例えば野菜、タンパク質、炭水化物の順で食事をとるだけでも効果が認められています。

2) 運動療法

運動で体内に余分にたまったエネルギーを消費すると血糖値は下がります。また血行がよくなる、ストレスが解消される、皮下脂肪が減る、骨格筋が増える、生活の活動度が高まるなど多くの効果が得られます。運動の種類は、日常できるものならどんな運動でもかまいませんが、できるだけ全身を動かすものがすすめられています。それまで運動してなかった場合には、次第に強い運動に移るようにして下さい。週末だけ集中して運動するといった方法よりも、できれば毎日できる運動をおすすめします。それには「歩くこと」が最もおすすめです。

3) 薬物療法

食事療法と運動療法だけではコントロールがうまくできない時、薬物療法を追加します。飲み薬を用いる内服療法とインスリンなどを注射で補充する自己注射療法があります。どの薬物療法をいつから始めるかは、患者さんそれぞれの糖尿病のタイプや病状、合併症の進行具合など、さまざまな要因を総合して決められます。



★糖尿病の疑いのある人を含め正しい知識を持ち、改善に努めてくださいますようお願い致します。

薬物療法が進化し続ける今、「**かかりつけ薬剤師制度**」を上手に使い、信頼できる薬剤師を1名指名して、皆さまの健康管理・維持のお手伝いをさせて下さい。

アイワ薬局グループ【千葉エリア】

アイワ薬局 酒々井店	千葉県印旛郡酒々井町中央台2-19-17	☎ 043-496-6868 Fax 043-308-4700
アイワ薬局 四街道店	千葉県四街道市大日318-2	☎ 043-304-7855 Fax 043-304-7858
アイワ薬局 和良比店	千葉県四街道市和良比183-12	☎ 043-433-6355 Fax 043-433-6356
アイワ薬局 成田店	千葉県成田市押畑803	☎ 0476-20-1717 Fax 0476-20-1716
アイワ薬局 公津の杜店	千葉県成田市公津の杜3-3-1三恵ビル101号室	☎ 0476-20-5757 Fax 0476-20-5858
アイワ薬局 困護台店	千葉県成田市困護台2-2-17山倉ビル101号室	☎ 0476-20-3939 Fax 0476-20-3940
アイワ薬局 小倉台店	千葉県千葉市若葉区小倉台6丁目9番1-2号	☎ 043-214-8801 Fax 043-214-8802
アイワ薬局 東金店	千葉県東金市南上宿41-25	☎ 0475-50-6166 Fax 0475-50-6167
アイワ薬局 富里七栄店	千葉県富里市七栄653-93	☎ 0476-90-0770 Fax 0476-90-0771

◆お薬や「健康食品」のことなどに関してお気軽にご相談下さい。 ホームページ (<http://www.aiwa-pharmacy.com/>)