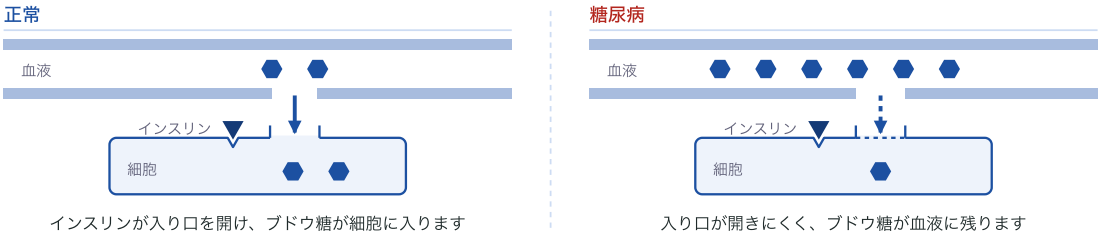
糖尿病を知る 01

糖尿病と言われた方へ

血糖値が高い状態が続く病気です。症状がないうちから治療を始めるのは、将来の合併症を防ぐためです。

Q どんな病気ですか

食べたものは**ブドウ糖**に変わり、血液に乗って全身に運ばれます。血液中のブドウ糖の量が**血糖**です。



六角形がブドウ糖、三角がインスリンです。六角形の数が、血糖値の高さを表しています。

インスリンというホルモンが、ブドウ糖を細胞に取り込ませています。

糖尿病では、**インスリンが効きにくくなる**か、**出る量が足りなく**なり、ブドウ糖が血液に残ります。

Q 症状がないのに病気なのですか

血糖値が高いだけでは、ほとんど症状が出ません。

のどが渇く・尿が多い・体重が減るといった症状は、かなり高くなってから現れます。

そのため、多くの方は**健診や採血で見つかります**。症状がないことは、軽いという意味ではありません。

Q なぜ今から治療するのですか

血糖値が高い状態が続くと、細い血管と神経が傷んでいきます。

目・腎臓・神経に障害が出て、心臓や脳の血管の病気も起こりやすくなります。

一度傷んだところは元に戻りにくいのが難しいところです。だからこそ、症状のないうちから血糖を抑えておきます。

Q 何をしていきますか

食事・運動・薬の3つで進めます。いきなり薬とは限らず、まず生活から始めることもあります。

目標は HbA1c 7%未満が基本です。ただし年齢や体の状態によって変わるので、**あなたの目標値は一緒に決めます**。

Q 治りますか

完全に治る病気ではありません。 血糖値が上がりやすい状態は続くため、**定期的な通院は生涯必要になります**。

ただし、**もともと体重が多い方が減量できた場合には、薬を減らせたり、要らなくなったりすることがあります**。

それでも、**血糖値が上がりやすい体質が治ったわけではありません**。

定期的に通院して、血糖値が上がってこないかを確かめます。

出典：日本糖尿病学会 糖尿病診療ガイドライン2024

診療目的での複製は自由に行えます。