糖尿病を知る 02

血糖値が高いときの症状

糖尿病の症状は、血糖値がかなり高くなってから現れます。
症状が出ているときは、それだけ血糖値が高いというサインです。

Q どんな症状が出ますか

原因によって、2つに分かれます。

原因	症状
血糖値が高いこと	のどが渇く、水をよく飲む、尿が増える
細胞がブドウ糖を使えないこと	体がだるい、空腹感、体重が減る

Q なぜのどが渇いて尿が増えるのですか



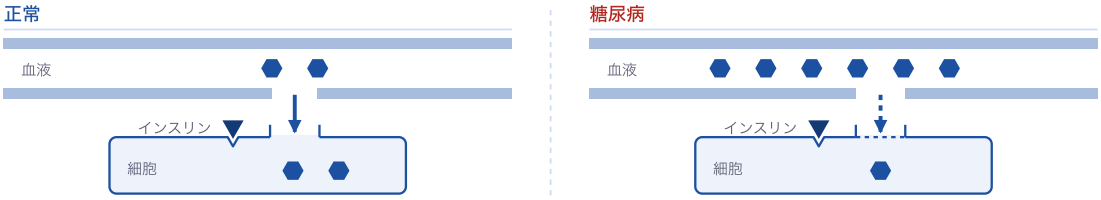
血糖値がふつうのとき
尿に糖は出ません

血糖値が高いとき
あふれた分が尿に出ます

腎臓は血液をこして、体に必要なものを血液に戻しています。ブドウ糖も本来はすべて血液に戻されます。

血糖値が高くなると戻しきれなくなり、あふれた分が尿に出ます。これが**尿糖**です。
ブドウ糖は水を引き寄せるため尿の量が増え、体から水が失われてのどが渇きます。

Q だるさや体重が減るのはなぜですか



インスリンが入り口を開け、ブドウ糖が細胞に入ります

入り口が開きにくく、ブドウ糖が血液に残ります

インスリンの働きが落ちると、血液にブドウ糖があっても細胞が取り込めません。
細胞から見れば、食べていないのと変わらない状態です。そのため空腹感やだるさが出て、体重が減っていきます。

食事も運動も変えていないのに体重が減ったときは、良くなったサインではありません。
インスリンを出す力が落ちてきている可能性があるため、早めにお伝えください。

Q 尿に糖が出たら糖尿病ですか

尿糖だけでは決まりません。

血糖値が正常でも尿に糖が出る体質の方がいます（腎性糖尿）。
逆に、血糖値が高くても尿糖が出ないこともあります。

診断も治療の判断も、血液検査で行います。

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。