

さわやかCPAP便



第 24 号

医療法人社団
大竹内科呼吸器科医院
H22 年 07 月発行

暑いですね～山形の夏がやってきました！なぜ山形は東北なのにこんなに気温が上昇するのでしょうか？とうとう2007年には最高気温が熊谷に抜かれてしまいました。やっぱり暑い。寝苦しい夜は本当に大変ですが、CPAPを使用し、深い睡眠だけは獲得して日中のだるさ・眠さをできるだけ取り除きましょう。



睡眠時無呼吸症候群(SAS)は、生活習慣病と深いかわりがあるといわれています。生活習慣病には 糖尿病・高脂血症・高血圧・痛風・肥満症などがあります。これらの病気は**心筋梗塞**や**脳梗塞**を引き起こす素因となります。生活習慣を改善し健康な体を手に入れましょう！今回は **糖尿病 Vol.1** です。

～糖尿病とは～

食べ物や飲み物が消化されて作られる**ブドウ糖**は血液により隅々の細胞に運ばれ、体を動かすエネルギー源となります。食後、そのブドウ糖が急激に上昇しないように調節してくれるのがすい臓の**インスリン**というホルモンです。**インスリン**が不足したりうまく作用できないとブドウ糖を細胞に取り込むことができなくなり、筋肉や内臓が**エネルギー不足**になってしまいます。また、使われなかったブドウ糖は血中にあふれて高血糖となり、最後は尿に排泄されます。

それが糖尿病の名前の由来となっています。

～糖尿病の種類～



1 型糖尿病

すい臓の細胞というインスリンを作る細胞が炎症などで破壊され、インスリン自体をほとんど作れなくなってしまい起こります。小児や若年者でも発症したり、成人でも急激に発症したりすることがあります。

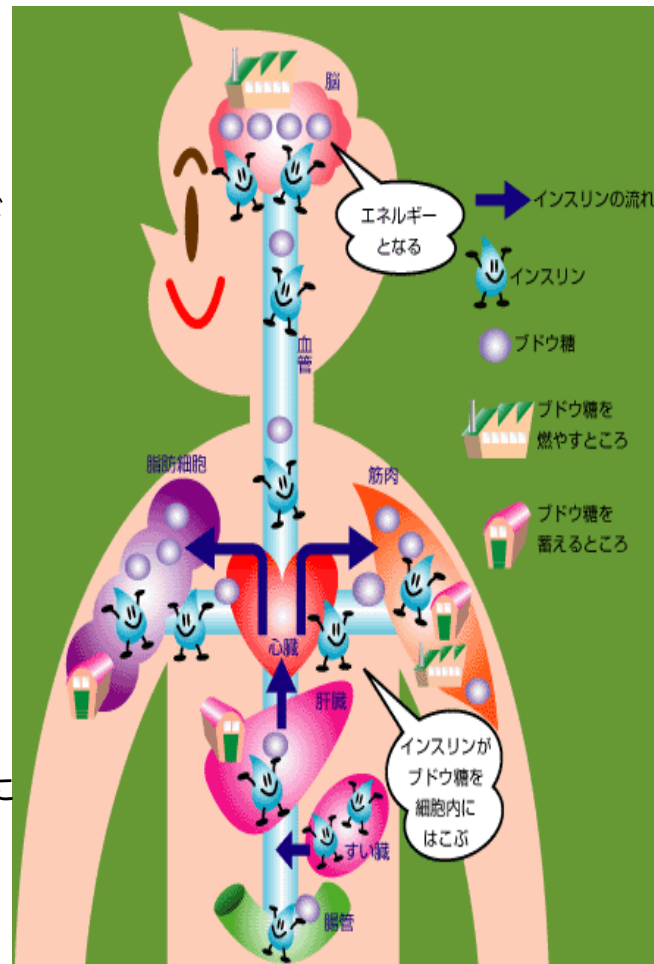
2 型糖尿病

日本の糖尿病患者の **95%** 以上がこのタイプです。

食べ過ぎや運動不足など生活習慣が大きく関係しています。

このタイプはすい臓の細胞はほぼ正常です。しかし、食べ過ぎや運動不足が続くとブドウ糖が大量に体内にあり続けるため、すい臓が疲弊してきます。結果、インスリンを十分量作ることができなくなったり、インスリンの作用が細胞に効きにくくなってしまい起こります。

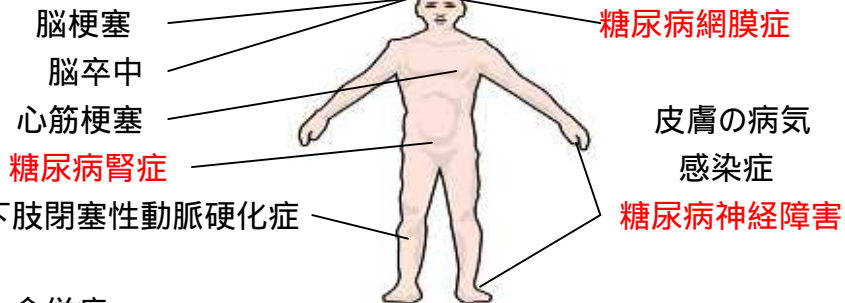
他にも遺伝子異常や感染症、免疫異常などの病気や薬剤、妊娠が原因で発症することもあります。



(厚生省HPより)

日本の糖尿病患者は890万人といわれており、徐々に増加しています。さらに糖尿病予備軍を加えると2210万人もいるといわれています(平成19年調査)。しかし、そのうち治療を受けている人は237万人しかいません(平成20年調査)。そして、年間で1万9605人も糖尿病患者が亡くなっています(平成18年調査)。糖尿病のはじめは全く自覚症状がないため、気づくのが遅れたり、検査でわかってもそのまま未治療のままにしまったりするので。そして、自覚症状を感じる頃には合併症がかなり進行している場合が多いのです。

～合併症～



このほか、高血圧や高脂血症のある人や腎臓病がある人が糖尿病になると、それらの症状を悪化させます。

3 大合併症

糖尿病に特有の合併症で、血糖コントロールが悪いまましていると、糖尿病発症から 10～15 年でできます。

- ◆ 糖尿病神経障害・・・最も早く現れ、手足のしびれ・怪我や火傷の痛みに気づかないなど
- ◆ 糖尿病網膜症・・・目の底にある網膜の血管が悪くなり視力が弱くなります。中には**失明**する場合があります。また、白内障になる人も多いといわれています。
年間約 3000 人も発症しています。
- ◆ 糖尿病腎症 ……おしっこを作る腎臓の糸球体という血液をろ過しておしっこを作る部分が悪くなり、だんだんおしっこが作れなくなってしまいます。そうすると、**人工透析**という機械で血液の中の不純物をろ過しておしっこを作らなくてはなりません。週に 2～3 回、4～5 時間、病院で透析を受けることになるため、日常生活に大きな影響を及ぼします。
年間 1 万人以上も発症しています。



～糖尿病になりやすいかチェック～

- | | | |
|---|-------------------|-------------|
| <input type="checkbox"/> 肥満である | 野菜や海草類はあまり食べない | 朝食は食べない |
| <input type="checkbox"/> 食べ過ぎている | お酒をたくさん飲む | ドリンク剤をよく飲む |
| <input type="checkbox"/> おやつは必ず食べる | 運動不足である | 甘いものが好き |
| <input type="checkbox"/> 脂っこいものが好き | ゆっくり休めない | ストレスがたまっている |
| <input type="checkbox"/> 夕食が遅くドカーンと食べる | 食事時間が不規則 | 40 歳以上である |
| <input type="checkbox"/> 家族や親戚に糖尿病の人がいる | 妊娠中に血糖値が上がったことがある | |

～糖尿病になっているかチェック～

- | | | |
|---|--------------|-----------------|
| <input type="checkbox"/> このごろ太ってきた | 下腹部がかゆい | 手足がしびれたり、ピリピリする |
| <input type="checkbox"/> 最近、食べても食べてもやせる | 視力が落ちた気がする | 立ちくらみがある |
| <input type="checkbox"/> とても喉がかわく | 甘いものが急にほしくなる | 全身がだるい |
| <input type="checkbox"/> おしっこの回数が増えて、量も多い | 尿のにおいが気になる | 疲れやすい |
| <input type="checkbox"/> おしっこが出にくく、残尿管がある | 足がむくむ、重くなる | 肌がかゆい、かさつく |
| <input type="checkbox"/> ちょっとした傷の痛みを感じない | | |

チェック項目が多い人は、糖尿病になりやすい生活や体になっています。もしかすると糖尿病予備軍の可能性もあります。いますぐ生活習慣を改善すれば、**まだ間に合うかもしれません！**また、もうすでに糖尿病と診断を受けている人はきちんと医師の指導のもと、生活習慣改善を心がけましょう。糖尿病は、発症してしまうと完治が難しい病気です。きちんと血糖をコントロールすることができれば問題ないことが多いです。生活習慣の改善で健康な体を目指しましょう！

次号 **糖尿病 Vol.2** は
検査や糖尿病予防、治療法
についてお話します。

お盆休み

 8月 13日(金)
14日(土)
15日(日)