

糖尿病

を早期に予防・治療することはなぜ重要か

1 糖尿病はどんな病気

糖尿病は、血液中のブドウ糖の値（これを血糖値と呼びます）が高くなるのが特徴の病気です。その原因は、すい臓から分泌されるインスリンというホルモンの働きが不足し、全身の細胞にブドウ糖などの栄養がうまく配れず、血液中にブドウ糖が余ってしまうためです。

この状態が続くと、細胞は栄養不足で弱ってしまい、一方で余った栄養が流れる血管も傷ついて、神経・眼（網膜）・腎臓・脳・心臓・脚など全身のさまざまな臓器の働きに異常が起こり（これらを糖尿病合併症と呼んでいます）、日常生活や健康に深刻な障害をもたらします。

2 どのくらいの人か 糖尿病にかかっているか

食生活が豊かになるとともに、家事の電化や交通機関の発達で身体を動かすことが減ったため、肥満・運動不足になる人が増えて、今や成人の約6人に1人は糖尿病の疑いがあるといわれています。

また、糖尿病を放置したために、日本全体で網膜症が悪化し失明する人が毎年3千人、腎臓の機能が悪化して透析（人工腎臓）を新たに必要とする人が毎年1万6千人出ています。

3 早期発見はなぜ重要

糖尿病には、「のどが渇く・尿の回数や量が多くなる・自然に体重が減る」などの症状があります。これは血糖値が非常に高くなる（重症になる）まで自覚できません。しかし、糖尿病合併症は、

たとえ症状がない程度の高血糖でも、5〜10年以上放置すると現れてくる病気です。したがって、糖尿病を早期発見することがとても重要であり、そのためには採血検査による健診を定期的（年一回が理想）に受けるしか方法がありません。

早期発見できれば、薬を多く使うことなく糖尿病を良くすることができ、医療費は安くなり家計に与える影響を少なくすることができます。

4 ぜひ、特定健診を

糖尿病を早期に発見・治療することで、健康寿命を10年伸ばすことができ、また生涯で約1千万円の医療費を節約できるといわれています。最近、健康診断を受けたことがなく、無料で受診できる特定健診の案内を甘日市市から受け取った人は、ぜひこの健診を利用して糖尿病の早期発見に役立ててください。

糖尿病を早期発見し、適切な療養を継続することが、皆さんに必ず幸福をもたらすことを強調しておきたいと思えます。

佐伯地区医師会
石田 和史 さん

