

## 特集◎思いを叶える健康生活 血糖値が高いと言われたら

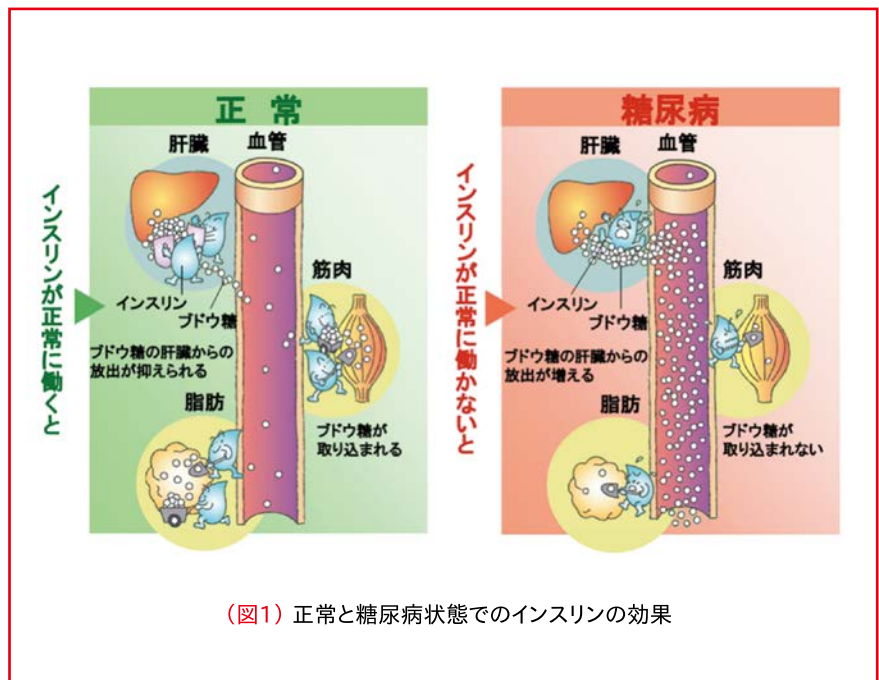
り血糖値に換算すると20000mg/2dL=10000mg/dLの濃度となりますので人間の血糖値の100倍ほどです。このため血糖値が2〜3倍に上がったとしても甘さはほとんどありません。

戦後自動車保有台数、発電電力量、牛肉消費量とともに糖尿病患者数は約10倍に増加して、今では人口の5分の1ほどの人で糖尿病があると考えられています。このような増加の背景として生活スタイルが変化していることが考えられます。

糖尿病で血糖値がかなり高くなると口渇、多飲、多尿、夜間尿、食欲亢進、倦怠感、体重減少などの症状が現れますが、少し高いのみでは無症状のことが多く、定期的な医療機関への受診と血液検査が必要です。

血糖値を調節しているのはすい臓から分泌されるインスリンというホルモンです。インスリンが作用すると肝臓からブドウ糖が血液中に放出されるのを防ぎ、血液中のブドウ糖が筋肉や脂肪に取り込まれることによって血糖値が保たれます。一方でインスリンがきちんと作用しないと血液中にブドウ糖があふれかえり、高血糖状態となります(図1)。食わず過ぎて太ることや運動不足という状態ではインスリンの効果が落ちてしまい、血糖値が上昇してしまいます。また、元々日本人を含むアジア人はインスリンを分泌するのが少ないため糖尿病になりやすいことが知られています参考文献2。

糖尿病には大きく1型糖尿病と2型糖尿病に分けられます。糖尿病患者さんの90%以上の方が2型糖



(図1) 正常と糖尿病状態でのインスリンの効果

尿病であり、生活習慣が悪化すると発症することが多く、遺伝性の関与が大きいものであるため家族内発生が多いです。治療は食事療法、運動療法に加え、内服薬、さらにインスリンが必要な場合もあります。一方で1型糖尿病はインスリンを作る細胞が壊されてしまったためにインスリンの治療が必要となる病気で糖尿病患者さんの5%以下でありすべての年代で発症します。治療は食事療法や運動療法ではなくイン