

東京山手メディカルセンター 糖尿病教室

糖尿病とは？

東京山手メディカルセンター 糖尿病内分泌科

山下 滋雄

糖尿病治療の目指すところ

- 普通の生活ができる
- 仕事をして、趣味があって、家族のいる生活
- 一人の人として自立する
- 夢や希望を実現する
- 糖尿病だからという理由で簡単に諦めない
- できない原因を糖尿病のせいにししない
- 合併症で苦しまない
- 血糖値の変化を気にしすぎない
- 糖尿病が自分の人生、人格のほんの一部分に過ぎないという認識を持つ

世界糖尿病デー

世界の成人人口の約5～6%が糖尿病

2025年予想 3億8,000万人 (2007年より64.7%増)

アジア、中東、アフリカ、南アメリカでは2倍に

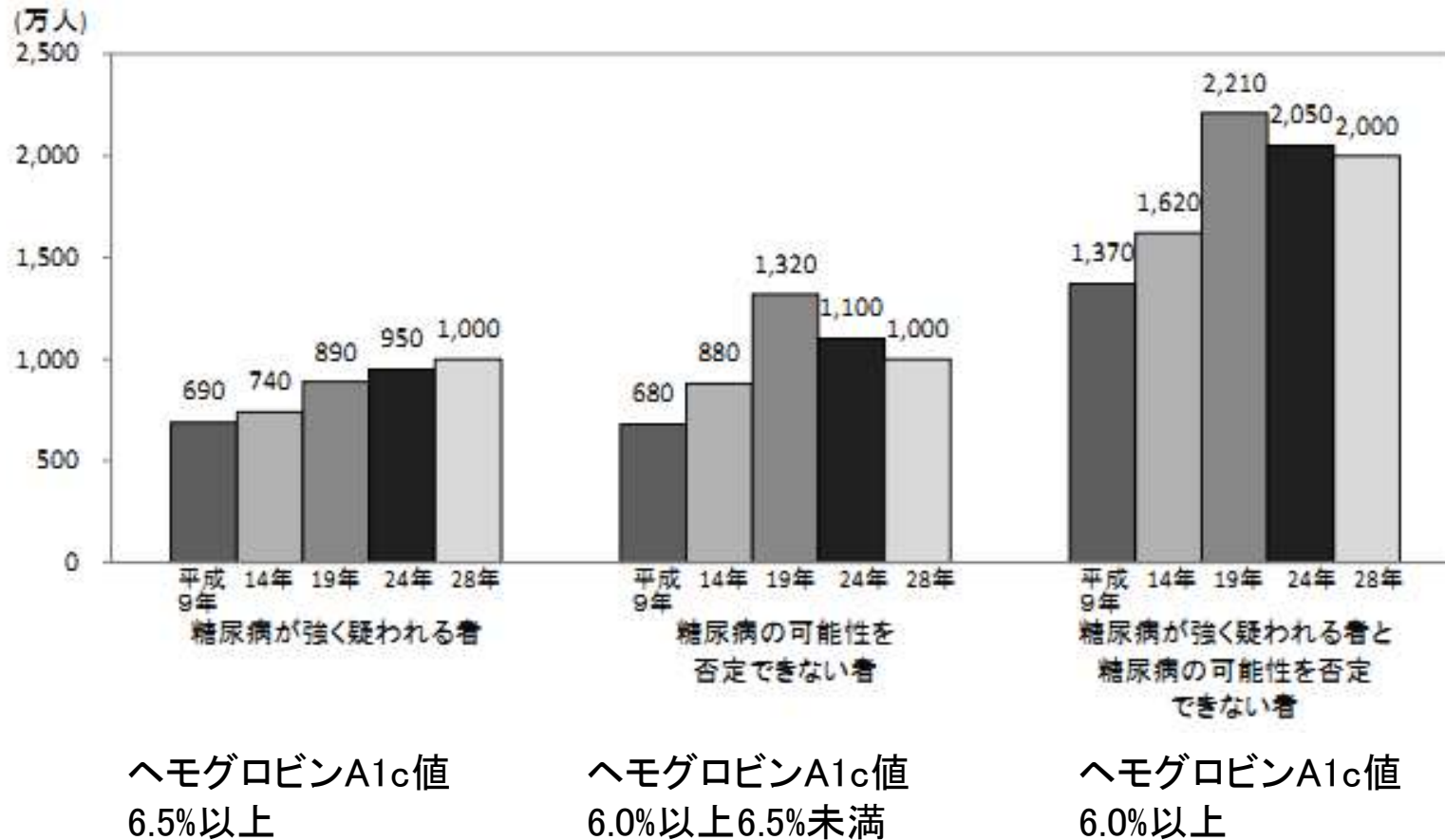
我が国でも40歳以上の3人に1人が糖尿病または糖尿病予備群
AIDSと同数程度の死者

国際連合(国連)は、IDF(国際糖尿病連合:現在約150カ国が加盟)が要請してきた**「糖尿病の全世界的脅威を認知する決議」**を2006年12月20日に**国連総会議**で採択。

同時に**11月14日**を**「世界糖尿病デー」**に指定し、**世界各地で糖尿病の予防、治療、療養を喚起する啓発運動を推進**

糖尿病に関する状況

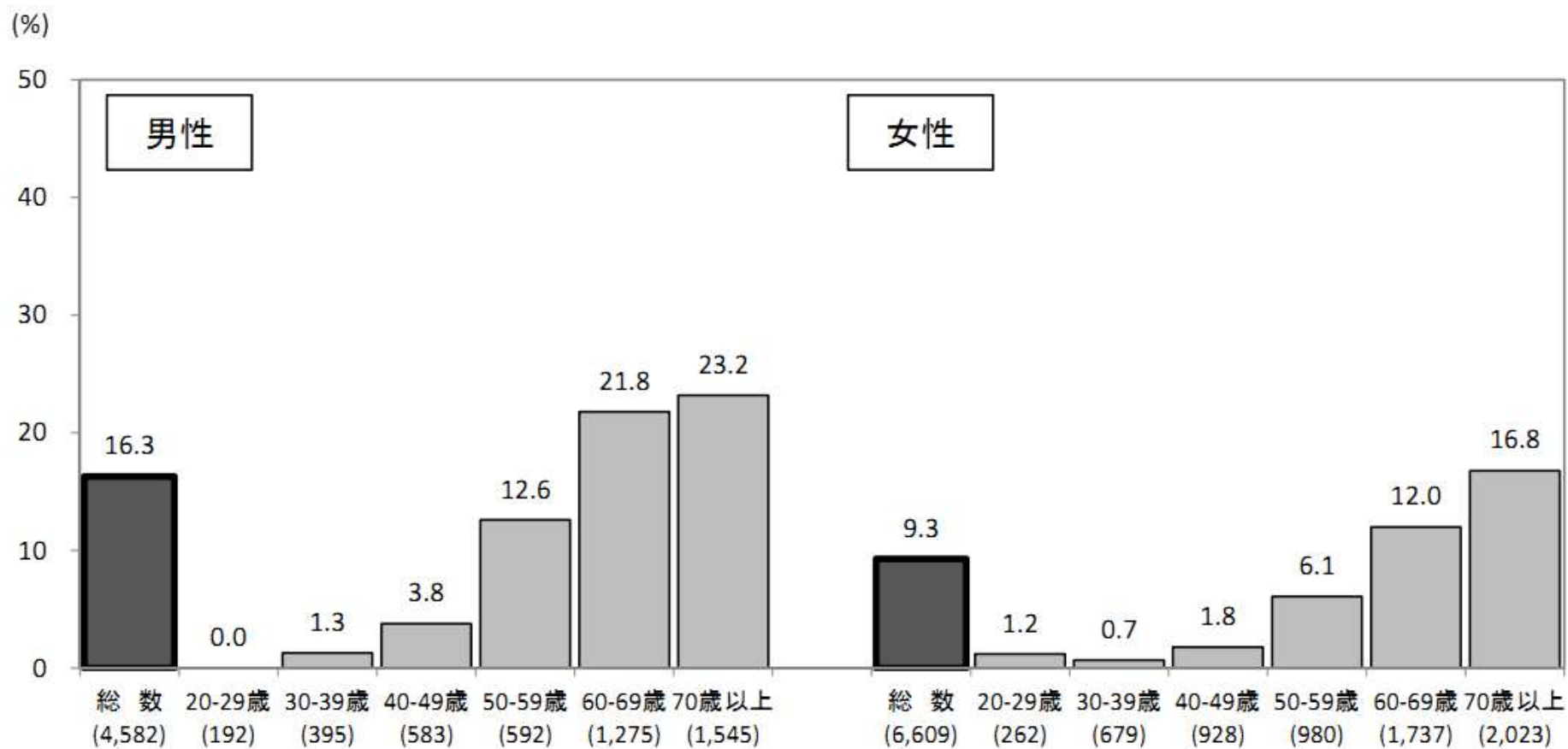
図2 「糖尿病が強く疑われる者」、「糖尿病の可能性を否定できない者」の推計人数の年次推移
(20歳以上、男女計)(平成9年、14年、19年、24年、28年)



厚生労働省「平成28年 国民健康・栄養調査結果の概要」から引用

糖尿病に関する年齢別状況

図 11 「糖尿病が強く疑われる者」の割合(20歳以上、性・年齢階級別、全国補正值)



厚生労働省「平成28年 国民健康・栄養調査結果の概要」から引用

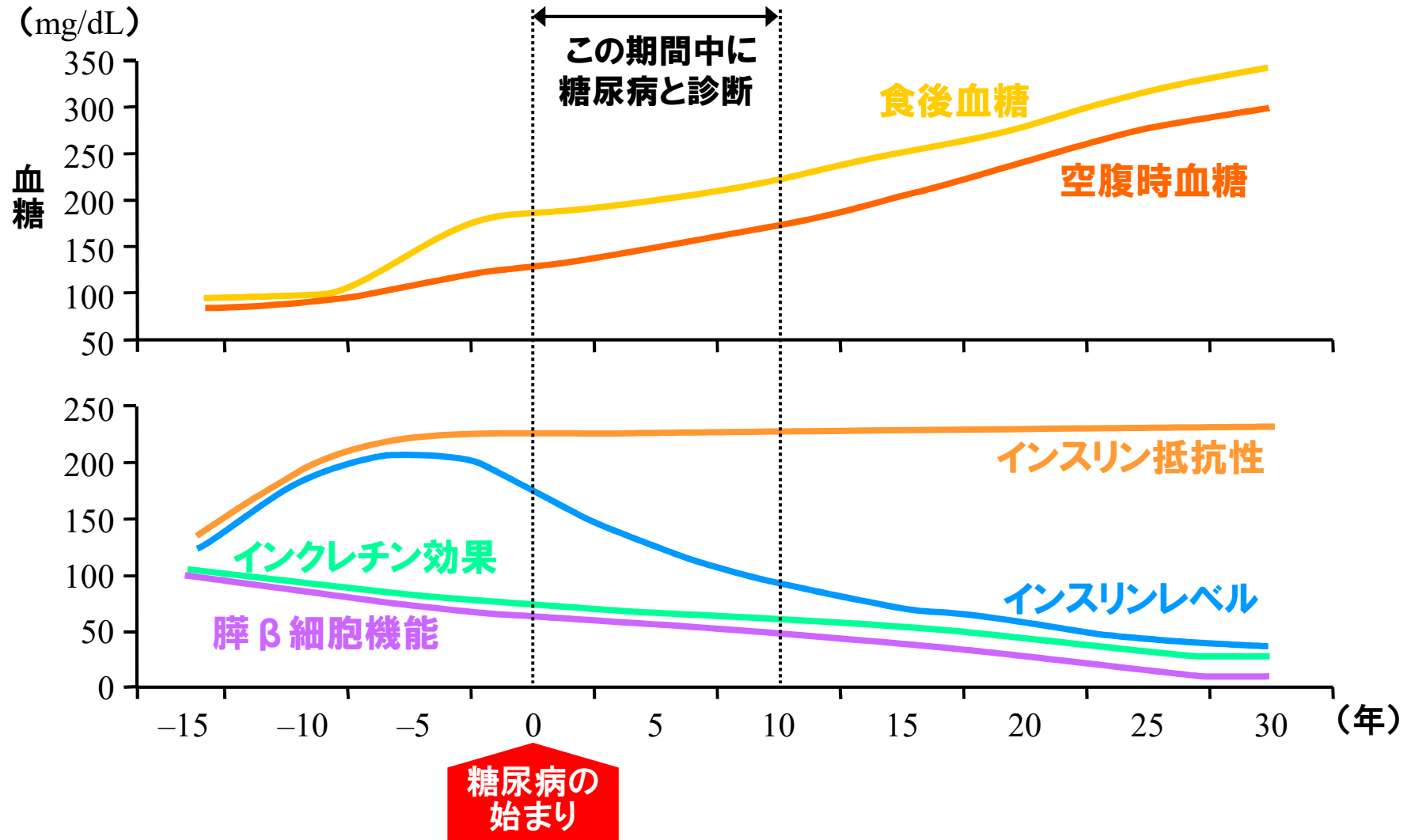
糖尿病とは？

- インスリン作用不足による慢性の高血糖状態を主徴とする代謝疾患群である。

(日本糖尿病学会 編・著 2016－2017 糖尿病治療ガイド)

- 血糖がずっと高いことによって、いろいろとやっかいなことが起こる病気。

2型糖尿病の自然歴



IFG (impaired fasting glucose); 空腹時血糖異常

血糖が高いと、何が起こる？

- 血液が濃くなる
- 尿糖が排泄されて尿量が増える
- エネルギーが不足して全身がだるくなる

- 血管がやられる
- 血管は全身にある
- 全身の血管、臓器がやられる

細い血管がやられると

細小血管障害

- し: 糖尿病神経障害
- め: 糖尿病網膜症
- じ: 糖尿病腎症

太い血管がやられると

- 動脈硬化が進む
- 脳の血管が詰まる→脳梗塞
- 心臓の周りの血管が狭くなる→狭心症
- 冠動脈が詰まる→心筋梗塞
- 足の血管が狭くなったり詰まったりする
- →閉塞性動脈硬化症

糖尿病の合併症

I. 急性合併症

1. 糖尿病ケトアシドーシス
2. 高血糖高浸透圧症候群
3. 感染症

II. 慢性合併症

1. 糖尿病網膜症
2. 糖尿病腎症
3. 糖尿病神経障害
4. 動脈硬化性疾患
 - A. 冠動脈疾患
 - B. 脳血管障害
 - C. 末梢動脈疾患(PAD)
5. 糖尿病足病変
6. 骨病変
7. 手の病変
8. 歯周病
9. 認知症
10. がん

HbA1cとは？

- ・約1～2カ月前の血糖コントロール状態を反映する指標。
- ・血糖値が高い状態が続くとHbA1cは上がり、血糖値が低い状態が続くと下がる。
- ・HbA1cの検査で測定しているのは血液中の赤血球に含まれているヘモグロビン(Hb)という、体内で酸素や二酸化炭素を運搬している物質の一部分。

血糖コントロール目標

血糖コントロール目標

コントロール目標値 <small>注4)</small>			
目標	<small>注1)</small> 血糖正常化を目指す際の目標	<small>注2)</small> 合併症予防のための目標	<small>注3)</small> 治療強化が困難な際の目標
HbA1c (%)	6.0未満	7.0未満	8.0未満

治療目標は年齢、罹病期間、臓器障害、低血糖の危険性、サポート体制などを考慮して個別に設定する。

- 注1) 適切な食事療法や運動療法だけで達成可能な場合、または薬物療法中でも低血糖などの副作用なく達成可能な場合の目標とする。
- 注2) 合併症予防の観点からHbA1cの目標値を7%未満とする。対応する血糖値としては、空腹時血糖値130mg/dL未満、食後2時間血糖値180mg/dL未満をおおよその目安とする。
- 注3) 低血糖などの副作用、その他の理由で治療の強化が難しい場合の目標とする。
- 注4) いずれも成人に対しての目標値であり、また妊娠例は除くものとする。

高齢者糖尿病の血糖コントロール目標(HbA1c値)

患者の特徴・健康状態 ^{注1)}		カテゴリーⅠ	カテゴリーⅡ	カテゴリーⅢ
		① 認知機能正常 かつ ② ADL自立	① 軽度認知障害～軽度認知症 または ② 手段的ADL低下, 基本的ADL自立	① 中等度以上の認知症 または ② 基本的ADL低下 または ③ 多くの併存疾患や機能障害
重症低血糖が危惧される薬剤(インスリン製剤, SU薬, グリニド薬など)の使用	なし ^{注2)}	7.0%未満	7.0%未満	8.0%未満
	あり ^{注3)}	65歳以上 75歳未満 7.5%未満 (下限6.5%)	75歳以上 8.0%未満 (下限7.0%)	8.0%未満 (下限7.0%)

糖尿病になったら

- 糖尿病の完全な予防方法はありません
- なってしまったから、悪くしない方法があります
- ただし、決まったやり方はありません
- 教科書通りに過ごさなくてもよいのです
- 自分なりの、検査値を改善させる方法が身につけばよいのです
- ときには、薬を使うという選択肢も考えて下さい
- 私たちスタッフは、全力でサポートします