

CLOSE UP!



早期発見・生活習慣の改善で糖尿病の進行を予防!

徳島県は、平成20年から5年連続で糖尿病の死亡率が全国でワースト1位となり、現在も糖尿病患者は増え続けています。今回は糖尿病を取り上げ、その予防や治療、そして本院での取組について紹介します。

●糖尿病とは?

糖尿病とは、運動不足や肥満などが原因で血糖低下ホルモンであるインスリンの働きが弱くなったり、すい臓からのインスリンの分泌が低下することにより、血糖値が高い状態が続く病気です。血糖値が高い状態が続くと、全身の血管が傷4血流も悪化します。結果、三大合併症(糖尿

●糖尿病の予防・治療方法

欧米人に比べて、アジア人はすい臓からのインスリン分泌が弱いと言われています。すい臓を強くすることはできませんが、運動療法や食事療法で生活習慣を見直すことにより、筋肉や肝臓へのインスリンの効果を高めることはできます。例えば、毎日の短時間運動や、1日3回のバランスの良い食事など、ちょっとした生活習慣を見直すことで糖尿病の予防やその進行を抑えることが可能です。

病網膜症・腎症・神経障害)などを発症し、心筋梗塞や脳梗塞などの重大な生命予後の関わる病気につながります。

糖尿病は、初期症状が分かりにくいいため、早期の発見が難しい病気です。定期的な健康診断で、糖尿病の早期発見に努めましょう。

糖尿病の治療は、早期から継続することがとても重要です。糖尿病と診断された場合でも、治療や生活習慣の改善を継続し、血糖値を良い状態に保つことにより、その進行や合併症を防ぐことができます。しかし、本院を受診する患者さんの中には、治療を中断したために糖尿病が進行し、腎臓の機能低下、失明、足の壊疽など、深刻な治療を余儀なくされる方が多くいらっしゃいます。



■説明は、
徳島大学病院
松久 宗英(まつひさ むねひで) 特任教授(真ん中)
松村 晃子(まつむら あきこ) 副栄養部長(右)
大和 光(やまと ひかり) 副看護師長(左)
●アンチエイジングセンター Tel.088-633-9106

●本院での取り組み

糖尿病の合併症で、比較的早期に現れる末梢神経障害は、進行すると潰瘍(かいよう)などの足病変を形成し、最終的に足の切断にいたりします。足病変の予防として、足のケアは重要です。

本院では、フットケア外来を開設し、糖尿病患者さんに正しい足のケア方法を知っていただくことにより、予防や病状の進行の阻止を目指しています。加えて、糖尿病に関するさまざまな指導や相談なども行っています。

さらに、糖尿病腎症が悪化し透析治療が必要となる前に、医師・看護師・管理栄養士が連携し、患者さんの食事療法や運動療法

を個別指導する糖尿病透析予防指導にも取り組んでいます。本院でこの1年間、指導を受けた患者さんの約70%が血糖値が改善されるなど、糖尿病治療に一定の効果を発揮しています。

また、糖尿病予備軍における動脈硬化や脳卒中・心筋梗塞のリスクは、糖尿病を発症している方と同じくらいの危険性があると言われています。本院のメタボリックシンドローム検診は、早期動脈硬化症の検出や血管内皮機能の検査のほかに生活指導も行っています。有効に活用いただければ糖尿病の予防や早期発見につながり、重症合併症を引き起こす可能性を減らすことができます。