

県民の皆様こんにちは！

このページは、私たち薬剤師が薬剤師の目線で、県民の皆様に日々明るく元気な生活を送って頂けるよう、お伝えしたいことを掲載していくページです。

お薬のことはもちろん、お薬以外のことで県民の皆様にとって必要な情報を少しずつ発信していきたいと思っておりますので、どうぞよろしく願いいたします。

「糖尿病にならないようにしよう！」

青森県では、「健康あおもり 21（第2次）」において、健康寿命の延伸に向け、関係機関・団体の皆様とともに、様々な取組を進めているところですが、平成28年度における糖尿病死亡率が3年連続で全国最悪であることから、今後の「健康あおもり 21（第2次）」の取組を更に加速させるため、平成29年9月14日に（公社）青森県医師会、青森県糖尿病対策推進会議、青森県の三者で「青森県糖尿病性腎症重症化予防連携協定（以下協定とする。）」を締結しました。（青森県庁HPより）

青森県庁HPに記載がある通り、現在青森県では、青森県医師会を中心にすでに取り組みがされています。

また、厚生労働省は2020年12月「令和元年国民健康・栄養調査」の報告書を発表しており、それによると2019年時点では推計で20歳以上のうち糖尿病が強く疑われる（すでに診断され治療を受けている人を含む）人は1196万人、可能性を否定できない人は1055万人いることが分かっています。合わせて糖尿病リスク者は2251万人いるという計算になります。

糖尿病は、身体のエネルギー源であるブドウ糖が、必要としている細胞に運ばれず、血液中にあふれてしまう病気で、インスリンというホルモンが不足することが原因です。糖尿病になると、失明の危機など、様々な合併症の危険性が高まります

県民の皆様も糖尿病を理解し、日々明るく元気に暮らしましょう！

糖尿病とは？

血液中のブドウ糖（グルコース）の濃度（血糖値）が高い状態（高血糖状態）が続く病気です。本来、身体を動かすためのエネルギー源として筋肉や脂肪細胞に運ばれるはずのブドウ糖が上手に細胞のなかに取り込まれず、血液のなかで余ってしまうと尿によって体外に流れ出すこととなります。そのため「糖尿病」と呼ばれます。

血液中のブドウ糖が一定に保たれているのは、膵臓から分泌されるインスリンというホルモンのおかげです。しかし、そのインスリンが分泌されなかったり、量が不足したり、あるいは必要以上に分泌されているのに十分に作用しないなどの原因から、慢性的

な高血糖になってしまうのが糖尿病です。そして糖尿病は完全に治すことができないため、上手につきあっていくことが必要になります。

糖尿病には大きく分けて、1型糖尿病と2型糖尿病があり、さらに妊娠糖尿病や遺伝子の異常、他の病気が原因となる場合もあります。それぞれ原因が違うので治療法も変わってきます。

1型糖尿病は、インスリンをつくる細胞が破壊され、体内のインスリンの量が絶対的に足りなくなって起こります。多くは子供のうちに始まります。

2型糖尿病は、インスリンの出る量が少なくなって起こるものと、筋肉などの細胞がインスリン作用をあまり感じなくなる（＝インスリンの働きが悪くなる）ことが原因で、ブドウ糖がうまく取り込まれなくなって起こるものがあります。食事や運動などの生活習慣が関係している場合が多く、わが国の糖尿病の95%以上がこのタイプです。

糖尿病になるとどうなるの？

糖尿病は、はじめのうちは身体がだるい、疲れやすいといった程度で、痛みなどの自覚症状がありません。ですから健康診断などで血糖値が高くても治療を受けず放置する人が多くいます。

先述した通り、青森県は糖尿病による死亡率が全国最悪でありますので、糖尿病による「合併症」を理解し、大切な命を守りましょう。

糖尿病に特有の3大合併症と言われている「糖尿病神経障害・糖尿病網膜症・糖尿病腎症」は、いずれも重篤な病気です。糖尿病が発症してから10～15年放置して治療もせずにいると、これらの合併症がでてきます。また、腎臓病の人、高血圧や脂質異常症の人の場合、糖尿病になるとそれらの症状を悪化させることになります。

糖尿病にならにようにするには？

最も重要な糖尿病予防は、肥満防止、つまり太り過ぎないことです。そのためにも、食事の量と栄養のバランスに気を付けましょう。

まず、食事は、基本的にゆっくり時間をかけて食べるようにしましょう。決まった時間に食べることも大切です。薄味で調理し、野菜を多く摂るよう努めます。油の多いものは避け、甘いものも控えましょう。

糖尿病予防でもう一つ大切なことは、無理のない適度な「運動」です。運動は身体の中性脂肪を減らし、筋肉をつけることで基礎代謝量の多い身体をつくります。

激しいトレーニングが必要というわけではありません。移動手段を見直して徒歩や自転車による移動や、電車やバスによる移動を増やすなど、日常生活に取り入れやすい簡単などころから生活習慣を変えてみましょう！歩行を思うように取り入れられない場合には、ストレッチをするだけでも構いません。

糖尿病は、しっかりした自己管理で防げる病気です。きちんとした食事と運動は、健康の基本です。それを心がけて日々の生活を送るようにすれば、糖尿病の危機も回避できるはずです。

まずは日常生活に取り入れられることから始めてみましょう！

[糖尿病 | 厚生労働省 \(mhlw.go.jp\)](https://www.mhlw.go.jp)