



健康豆知識～糖尿病②～

今回は 2 型糖尿病についてです。2 型糖尿病は主に生活習慣病の乱れが続くことが原因の一つとされていますが、逆に言うと生活習慣を改善することで 2 型糖尿病予防に役立ちます。また、ほかの高血圧や高脂血症などの生活習慣病予防にも繋がります。その中でも今回は糖尿病に焦点を当ててご紹介していきます。

1 型糖尿病と 2 型糖尿病の違いとは？

糖尿病は 10 人の内 9 人が 2 型糖尿病と言われ、40 歳を過ぎてから発症することが多いとされています。また、本来であれば膵臓がインスリンを作り出し血糖値を下げるなど働きがあるのですが、2 型糖尿病はインスリンの量が不十分かインスリンが上手く働いていない状態になります。

それに対し 1 型糖尿病はインスリンが全く作りだせないかほとんど出ない状態になります。

小児の時に発症することが多いと言われていますが成人になってからでも発症することが分かっています。

2 型糖尿病の原因と症状

主な原因…

- ・運動不足
- ・食べ過ぎ
- ・肥満

主な症状…

- ・喉が渇く
- ・体重減少
- ・空腹感
- ・トイレの回数が増える… などなど

知っておきたい！

●●三大合併症

糖尿病性神経障害

糖尿病性神経障害は合併症の中でも発症頻度が高く手足などに痛みやしびれが伴う場合があります。また、足などの神経感覚が鈍くなることによって擦り傷などの怪我ができて気づきにくい状態になってしまいます。

糖尿病性腎症

腎臓の機能が上手く働かないことにより老廃物などを尿として外に排出することが難しくなってきます。また、症状が進行すると人工透析を行う可能性もあります。

糖尿病性網膜症

網膜症は目にある網膜がダメージを受けることにより、視力が低下したり出血を起こすことがあります。症状は病気が進行するにつれて変化していき、失明する原因に大きく関わってきます。