

日本では、糖尿病の増加が大きな健康問題となっています。「糖尿病が強く疑われる者」は、すでに950万人を超え、「糖尿病の可能性を否定できない者」を合わせると、約2,050万人。特に50歳以上ではおよそ3人に1人が、糖尿病の可能性がります。

## 高血糖が続くと どうなる？

血糖値が高い状態が続くと、全身の血管に障害が起き、さまざまな合併症を引き起こします。

### 糖尿病が引き起こす合併症



# 増えつづける 糖尿病

## ■メタボリックシンドローム診断基準

下記の条件の中で●(複数)に加えて○(1)のものが2つ以上当てはまる場合、あなたは「メタボリックシンドローム」に当てはまります。

- ① 腹囲 男性：85cm以上 女性：90cm以上
- ② 中性脂肪(TG)150mg/dl以上  
かつ/または  
HDLコレステロール(HDL-C)40mg/dl未満
- ③ 血糖値 空腹時血糖値：110mg/dl以上
- ④ 血圧 収縮期血圧(上の血圧)130mmHg以上  
かつ/または  
拡張期血圧(下の血圧)85mmHg以上

※平成17年4月 日本内科学会等が4650学会共同発表「メタボリックシンドローム診断基準」

## 糖尿病ってなあに？

糖尿病とは、血糖値をコントロールするインスリンというホルモンの分泌量や働きが低下し、血糖値が高い状態が慢性的に続く状態をいいます。

### 1型糖尿病



遺伝、そのほか原因でインスリンを合成できない

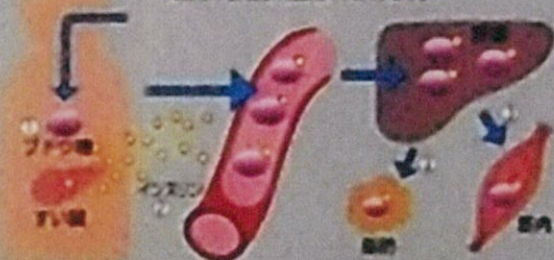
### 2型糖尿病



遺伝、生活習慣の乱れにより発症、現在急増中

### 正常な人のインスリンの働き

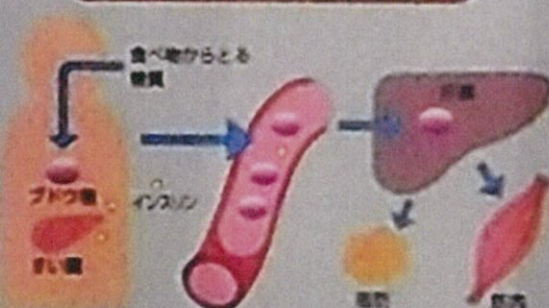
食事などで摂取した糖質は消化管でブドウ糖に分解、吸収され血液中に入ります。



血糖値が上昇したことを感知するとインスリンを分泌します。インスリンの働きによって、血糖は肝臓へ取り込まれますが、一部は肝臓を通過します。

肝臓を通過した糖質によって、食後は一時的に血糖値が上がりますが、筋肉や脂肪での取り込みで、健康な人の血糖値は正常範囲内に保たれます。

### 糖尿病の人のインスリンの働き



糖尿病の人では、この働きがうまくいかず血糖値が高くなり、吸収が鈍ります。糖尿病の怖いところは、血糖値が高くてても自覚症状がなく、気づかぬうちに進行してしまうことです。