

# 健康への

# メッセージ

シリーズ⑨

## 生活習慣病 パート4

## 糖尿 尿 病

光町のみなさんこんにちは。今回は生活習慣病の中でも重要な病気といえる糖尿病についてお話したいと思います。

糖尿病とは体を動かすエネルギーである血液中のブドウ糖(血糖)が上がりすぎてしまう病気です。血糖の正常値は約100mg/mlですが、これが170を越すと尿に糖が出てきます。そのため尿に糖が出る病気、糖尿病というのです。糖尿病には二つのタイプがあります。遺伝的にインシュリンという血糖を下げるホルモンの分泌に問題のある若年型の糖尿病と、肥満などのためにインシュリンの効きが悪くなって起こる糖尿病があります。このインシュリンが唯一の血糖を下げるホルモンですからこれらの原因で血糖が高くなるわけです。

ですが、糖尿病が現代を象徴する病気であることは確かであるといえるでしょう。血糖が高くなると何がいけないのでしょうか。血糖値が上がっても特に症状はありません。(600以上などの極端な高値の時は意識障害などが起きることがありますが)尿に糖が出ますと尿量が多くなり脱水になるため、のどが乾いたりすることがありますが、ほとんど症状のない人も珍しくありません。しかし症状はなくとも高血糖は確実に体を蝕んでいるのです。高血糖になると細い血管が徐々にダメになっていきます。そのため特に腎臓、網膜(眼の中のちようどフィルムに当たる部分)、末梢神経(手足などの細い神経)に障害が起きるのです。そのため尿が出なくなったり、目が出たり、眼底出血を起こして目が見えなくなったりするのです。また怪我をした時には傷は治りにくく、化膿しやすくなります。脳梗塞や心筋梗塞などの病気も起きやすくなってしまいます。

まさに万病の元というべき病気ですが、この怖い糖尿病も生活習慣の改善でコントロール出来て、怖い合併症を防ぐことも出きるのです。次回はその方法についてお話ししたいと思います。

※東陽病院の休日当番日

7月29日(日) 午前9時~午後5時

医師2名が待機・来院の際は電話を ☎0413335

### 母親学級

日時 7月27日(金) 午後2時から4時  
場所 東陽病院2階 産婦人科外来  
対象 制限はありません



東陽病院 鈴木 健士 内科医師

最近出席したある講演会で演者の先生が面白いことをおっしゃっていました。それは「人間の歴史は飢餓と怪我のそれである。だから飢餓に備えて血糖を上げる物質はたくさんあるが、下げる物質はインシュリンというホルモン一つしかない。出血を止めるシステムは体内に十分あるが、固まった血液を溶かす機能(線溶系)は弱い。だから飢餓や怪我の危険が減少した現代では血糖が上がります。糖尿病や血管に血栓(血の固まり)がつかまる脳梗塞や心筋梗塞などがクローズアップされてきている」というものです。ちょっと極端な意見ではありま



## 夏休みこども科学講座



### 『恐竜の化石に出会う』

＝町立図書館＝  
☎043311

講師 伊左治鎮司氏  
(千葉県立中央博物館地学研究科研究員)  
日時 8月14日(火)  
午後1時~2時  
場所 2階学習室  
定員 60名 対象は小学3年生以上  
申込・問合せ先 図書館

日本で見つかった恐竜についてのおもしろいお話です。恐竜の化石も見ることができます。ぜひ、ご参加ください。

### 7月の休館日

9日(月)、10日(火)、11日(水)、16日(月)、23日(月)、30日(月)