

健康商談室 / 糖尿病①

何谓糖尿病?

过剩的糖分溢入尿中

所谓糖尿病，用一句话来概括，就是血液中的糖分（葡萄糖）没有作为体内能量之源被利用，因而过剩并溢入尿中的疾病。那么，为什么会造成过剩呢？这是因为将葡萄糖转化成能量的、被称为胰岛素的激素不足、或是机能不佳而引起的。

我们依赖从每天的食物中摄取体内必要的营养，并将其转换成能量而生存。葡萄糖是人体能量的源泉，它是由碳水化合物（含糖分的物质）消化、分解之后形成的。形成后的葡萄糖由血液输入到身体的每一个角落，并在细胞内缓慢地燃烧从而转换为能量。之后，剩余的葡萄糖便被脂肪细胞包容并储存起来。

其间，脂肪细胞包容、处理葡萄糖时起着关键作用的，就是胰岛素。



问题出在胰岛素机能不佳

饭后，人体对于食物的消化及分解进入高峰，因而血液中的葡萄糖（血糖）也随着增高。同时胰脏亦分泌出胰岛素，对葡萄糖进行处理。因为胰岛素的作用，上升的血糖数值也会渐渐下降，达到一定的稳定值。

但是，胰岛素分泌不足或是机能不佳的话，葡萄糖就无法得到处理，于是血糖数值便会持续居高不下。这就是所谓的糖尿病。

健康相談室／糖尿病①

糖尿病とは、どんな病気？

過剰になつた糖が尿にあふれでる

糖尿病とは、ひとことでいえば血液中の糖（ブドウ糖）がエネルギー源として使われず、過剰になって尿にあふれ出る病気です。なぜ、過剰になるかというと、ブドウ糖をエネルギーに換えるインスリンというホルモンが不足したり、十分作用しなくなるからです。

わたしたちは、毎日の食事からからだに必要な栄養素を取り込んだり、それをエネルギーに換えて生活しています。ブドウ糖はエネルギー源になるもので、炭水化物（糖質）が消化、分解されてできます。できたブドウ糖は血液によってからだのすみずみまで運ばれ、細胞のなかで少しづつ燃やされてエネルギーに換わります。そして、あまたのブドウ糖は脂肪細胞に取り込まれ、貯蔵されます。

この、ブドウ糖が細胞に取り込まれたり、処理される際に働きかけるのが、インスリンです。

問題はインスリンの作用が不十分なこと

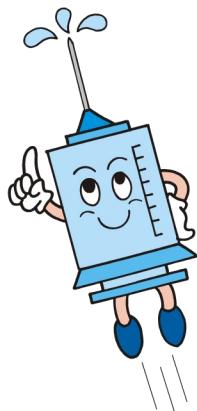
食後、食べ物の消化や分解が盛んになると血液中のブドウ糖（血糖値）はふえます。同時に脾臓からはインスリンが分泌され、ブドウ糖の処理にかかります。このインスリンの作用によって、上がっていた血糖値はしだいに下がり、一定の範囲内に収まります。

しかしインスリンが足りなかったり、その働きが十分でないと、ブドウ糖は処理され

糖尿病分为两种类型

糖尿病可分为两种类型：一种是依赖胰岛素的糖尿病（一类糖尿病），另一种是不依赖胰岛素的糖尿病（二类糖尿病）。

依赖胰岛素的糖尿病是指分泌胰岛素的胰脏系统的 β 细胞遭到破坏，因而胰岛素根本分泌不出来，它的特征是孩子的发病率较高，但成年人得此病的也不少。这种糖尿病需要通过注射来补充胰岛素。



绝大多数人为不依赖胰岛素的糖尿病

另一方面，不依赖胰岛素的糖尿病，大多会围绕着个人生活环境而逐渐发展，等长到成人时开始发病，但近来据说儿童患者也成增加趋势。被诊断为糖尿病症的百分之九十以上，属于不依赖胰岛素的糖尿病。由于其患病原因是饮食过量及缺少运动，所以它又被称为一种“习惯病”或是“生活病”。

不依赖胰岛素的糖尿病，病人体内还是分泌着胰岛素的，只是量不够或是机能较弱，所以无法包容葡萄糖，因而造成血液中的糖分过剩。

日本糖尿病患者中的绝大多数为不依赖胰岛素的糖尿病。下面就聚焦这种类型的糖尿病，给大家做一些讲解。（未完待续）

[摘自《更进一步地了解糖尿病》]

たか じょうたい つづ
ず、血糖値が高い状態が続いてしまいます。これが糖尿病です。

糖尿病には2タイプある

糖尿病にはタイプが2種類あります。ひとつはインスリン依存型糖尿病（1型糖尿病）、もうひとつはインスリン非依存型糖尿病（2型糖尿病）です。

インスリン依存型糖尿病は、インスリンを分泌する胰臓の β 細胞が破壊され、インスリンがまったく出なくなるものです。子どもに発症が多いのが特徴ですが、成人でも少なくありません。この場合はインスリン注射によってインスリンを補給します。

圧倒的に多いインスリン非依存型

一方、インスリン非依存型糖尿病は、生活環境などによってゆっくり進行し、成人になってから発症するものが多いのですが、近年小児でもふえてきています。糖尿病と呼ばれる90%以上はこの非依存型で、原因が過食や運動不足であることから、「習慣病」とか「生活病」のひとつと呼ばれています。

こちらはインスリンは分泌されているのですが、量が少なかったりその作用が弱いためにブドウ糖が細胞に取り込まれず、血中にあまってしまうのです。

日本人に圧倒的に多いのは、インスリン非依存型糖尿病です。以下はこの非依存型に焦点をあてて説明していきます。（続<）

し
「もっとよく知ろう 糖尿病」（（株）
社会保険出版社発行）より抜粋