

健康商談室 / 糖尿病②

糖尿病大多为富裕生活带来的文明病

患者急剧增多的背后是饮食习惯的变迁

日本人的饮食习惯，与几十年前相比，脂肪、蛋白质等动物性成分增多，卡路里（热量）也变得很高。这种向欧美式饮食习惯的转型，正是导致糖尿病患者增加的首要原因。

缺乏运动更是加剧了糖尿病患者的增多

机动车的普及也是一大元凶。汽车的保有率和糖尿病的发病率，在同一个时期里出现同样的增长趋势，并且呈现出同样的曲线变化。不仅仅是汽车，整个社会交通工具的发展与发达，几乎将现代人步行的机会剥夺了个精光。再加上人们的全体生活趋向方便，现代人的运动量于是随之大大减少了。

以前被称为“富贵病”的糖尿病，正好与以上所讲述的生活变富成正比，生活越富裕，患病的人数越是多了起来。



吃得过饱、缺乏运动和精神紧张是糖尿病的三大诱因

观察引发糖尿病的诱因，就会发现除了与欧美的饮食习惯有关以外，“吃得过饱”、“缺乏运动”和“精神紧张”亦是三大要因。

那么，这三大要因为什么会成为元凶

健康相談室／糖尿病②

たいはん ゆた 大半の糖尿病は豊かさが もたらした文明病

きゅうぞう はいけい しょくせいかつ へんか 急増の背景にある食生活の変化

にほんじん しょくじ すうじゅうねんまえ くら
日本人の食事は、数十年前に比べる
と脂質、タンパク質とも動物性のものがふ
え、非常によく高カロリーになりました。こう
した欧米型食事への移行が、まず増加の
背景にあります。

うんどう ふそく はくしゃ 運動不足がさらに拍車をかける

もーたりぜーしょん はつたつ みのが
モータリゼーションの発達も見逃せませ
ん。自動車保有台数と糖尿病有病率は、
時を同じくして増加しはじめ、同じような
角度を描いて上昇しています。クルマに
限らず交通機関の発達は、現代人から歩
く機会を極端に奪ってきました。それだけなく生活全般が便利になり、現代
人の運動量はめっきり減ってしまったの
です。

いぜん びょう
以前は「ぜいたく病」といわれた糖尿病
ですが、このように生活の豊かさと比例し
て患者数も急増してきたのです。

さんだいゆういん かしょく すとれす 三大誘因は、過食、運動不足、ストレス

はつしょう かんが
糖尿病発症のおもな誘因を考えてみると、
欧米型の食事とあわせて、「過食」、これ
に「運動不足」「ストレス」が加わります。
この3つの誘因がなぜ悪いのか。そこには
つぎ めかにすむ はたら
次のようなメカニズムが働くからです。

呢？此处存在着这样一个机制：吃得过饱就会造成卡路里（热量）过剩，从而导致血糖数值增高。但是，缺乏运动又会减少体内葡萄糖的消耗，因而使血液中的葡萄糖含量过高、进而促使胰脏分泌出大量的胰岛素，即进入所谓胰岛素分泌过剩期。这种情形若是持续下去的话，胰岛素本来降低血糖数值的功能便会减弱，即进入所谓胰岛素消极作用期，导致胰岛素功能减弱、无法发挥本来作用的状态。此时胰脏为了分泌更多的胰岛素，更是超负荷地工作，进而精疲力尽，胰岛素的分泌量也就随之减少下来。

这时精神紧张再来落井下石的话，那么体内便会大量地分泌出应急反应激素，结果导致胰岛素作用的锐减。

肥胖的人需要注意

毋庸置疑，吃得过饱和缺乏运动是造成肥胖的主要原因，而肥胖本身亦是罹患糖尿病的诱因。因为肥胖的人，其体内的脂肪细胞也会随之增大，从而降低胰岛素的作用。

除此之外，遗传也是一大要素。双亲都患有糖尿病的话，其子女在中年以后的发病率也会变得非常高。

糖尿病很少有自觉症状因而难于发现

不知不觉中渐渐恶化

糖尿病是一种随着时间的推移而渐渐恶化的疾病。一般的病例显示，从轻度的糖尿病发展到真正的糖尿病，据说需要10～15年时间，其间很少出现自觉症状，因此比较棘手。它往往在当事人毫无察觉的情况下已经发展到了一定程度，直至出现合并症时才发现自己患上了糖尿病。

糖尿病在初期阶段，叫做“边缘型糖尿病”。它是指那些处于无法确诊为异常、但又不能说属于正常状态的病例，这种人

過食によってカロリー過多になると、血糖値は増加します。しかし運動不足でブドウ糖の消費は少なく、血中にブドウ糖がたまつります。この血糖値をなんとか下げようと、脾臓はたくさんインスリンを分泌します。いわゆるインスリン過剰分泌の状態ですが、この状態が続くと、インスリンの血糖値を下げる効果が減少してくるのです。これをインスリン抵抗性のある状態といいますが、インスリンの働きは弱まり、本来の力が発揮できなくなります。脾臓はますます多くのインスリンを分泌しようとし、やがて疲弊して、インスリンの量は減少していきます。

さらにストレスが悪く働くと、ストレスホルモンがたくさん分泌され、その結果インスリンの作用が低下します。

肥満している人は要注意

過食と運動不足は、いまでもなく肥満の原因になりますが、肥満自体も糖尿病の誘因になります。肥満すると脂肪細胞が大きくなり、インスリンの働きが低下するのです。

これ以外に遺伝的要素も大きく、両親が糖尿病である場合、その子どもの中年以降の発症率も非常に高くなります。

じかくしょうじょうで
自覚症状が出にくく、
発見しにくい

知らないうちにじわじわ進行する

糖尿病は、時間をかけてじわじわと進行

此时可谓已迈入糖尿病后备军的行列。而是否会发展成真正的糖尿病患者，就要看这段时期是如何生活了。因此，早期发现和精心应对是极其重要的。



控制血糖数值是克服糖尿病的关键

糖尿病之所以可怕，是因为如果长期置血糖数值于不顾的话，就会突然引发并发症。相反，要是并发症不发作的话，糖尿病其实一点儿也不可怕。只要在日常生活中控制好血糖数值，就可以过上与健康人毫无区别的生活。女性还有可能怀孕生孩子。因此如何克服糖尿病，完全取决于怎样控制血糖数值。

不放过任何信号

糖尿病在初期阶段，基本上不表现出任何自觉症状。但是如果出现了自觉症状的话，那么可以认为糖尿病已经发展到了相当的程度。为了避免引发并发症，只要出现一丁点儿自觉症状，就应该马上应对。这一点至关重要。

- ①食欲很好，有多少都吃得下。
- ②口干舌燥，茶、水喝得很多。

する病気です。一般的な例では、軽い糖尿病から本物の糖尿病に進むまでに10～15年くらいかかるといわれていますが、その間自覚症状が出にくいのでやっかいです。本人が気づかないままに病気は進行し、合併症が出て初めて気づくというケースも多いのです。

この軽い糖尿病の段階を「境界型糖尿病」といいます。はっきり異常とはいえないけれど正常でもない状態で、糖尿病予備軍といえる時期です。糖尿病に進行するかどうかはこの時期の過ごし方によって決まりますから、早期発見とケアがとても大事になります。

血糖値のコントロールが克服のカギ

糖尿病がこわいのは、血糖値を長く放置した結果、突然合併症にみまわれることです。しかし合併症が現れない限り、糖尿病は少しもこわい病気ではありません。日常生活の中でうまく血糖値をコントロールさえしていけば、健康な人と少しも変わらずに生活できるのです。女性であれば妊娠や出産も可能です。糖尿病の克服は、ひとえに血糖値のコントロールにかかってきます。

少しのサインを見逃さない

糖尿病は、初期の段階ではほとんど自覚症状が出ません。自覚症状が出たときは、すでに糖尿病がかなり進んでいると考へたほうがよいのです。合併症を引きあこさないために、少しでも自覚症状を感じたら即対処。

- ③小便次数增多，量也渐多。
④越吃越瘦。

如上所述，要是您感觉自己变得“多食”、“多饮”、“多尿”，同时“体重下降”的话，那么，您很有可能是患上了糖尿病。

发觉视力下降时必须引起注意

此外，还须对以下症状加以注意：

- ⑤浑身没劲儿、容易疲劳。
⑥皮肤发痒、容易化脓。
⑦视力下降。

长期置糖尿病于不顾的话，有时会在不知不觉中引发叫做“糖尿病性视网膜(剥落)症”的并发症。因此要是发觉自己“看东西看不清楚”的时候，就需要引起注意。

但是，并不是说没有以上症状就可以放心了。需要记住的是，糖尿病终究是一种难以出现自觉症状的疾病。(未完待续)

[摘自《更进一步地了解糖尿病》(株)
社会保险出版社发行]



これが大事です。

- ①食欲があり、いくらでも食べられる。
②のどや口が乾いて水やお茶をたくさん飲む。
③尿の出る回数がふえ、量も多い。
④食べても食べてもやせていく。

以上のような、「多食」「多飲」「多尿」、それに「体重減少」のサインが出たら、糖尿病の疑いは十分です。

視力の衰えを感じたら要注意

さらに、

- ⑤全身がだるい、疲れやすい。
⑥皮膚がかゆくなり、化膿しやすい。
⑦視力の衰え

にも気をつけます。長く糖尿病を放置していると、気づかないうちに糖尿病性網膜症という合併症にかかっていることがありますから、「見えにくい」と感じたら要注意です。

しかしこういう自覚症状がないから大丈夫、ということではありません。あくまでも自覚症状が出にくい、ということを念頭にとどめておきましょう。(続<)

〔「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〕