

健康商談室 / 糖尿病④

反过来、正过去，早期发现都取决于定期性健康检查

源于体检的早期发现最为重要

糖尿病，是很难出现自觉症状的，这样就使发现病情延迟，从而在不知不觉中走向恶化的。因此，定期性的健康检查就变得十分重要。通过检查，在轻度时就发现并加以呵护的话，那么糖尿病本身就不是什么大不了的疾病了。

同时糖尿病也是一种长年伴随患者的、需要对血糖数值严加控制的疾病。罹患糖尿病之后，仍然需要定期性地接受健康检查。



万无一失的是做“葡萄糖耐量试验”

做糖尿病检查，首先需要对尿液中的糖分含量进行测定。但是，并不是说没测定出尿糖数值就可以放心了。因为在检查尿糖时，血糖数值如果低于 160~180mg/dl 的话，是呈现不出阳性（尿糖）的，所以这会导致一些轻度的糖尿病被忽略过去。

诊断糖尿病的基准，与其说是尿糖，不若说是血糖。“血糖检查”目的在于测定人体血浆中的含糖（葡萄糖）数值，人处于空腹状态时的空腹血糖数值高于 110mg/dl 的话，就可以怀疑是患了糖尿病。

测定血糖数值时，最好是连带着做一下

健康相談室 / 糖尿病④

早期発見は一にも二にも
定期検診から

検査による早期発見がとくに重要

糖尿病は自覚症状が出にくいために発見が遅れ、知らないうちに進行してしまう病気です。そこで重要になってくるのが、定期的な検査です。検査で軽いうちに発見しきちんとフォローしておけば、糖尿病自体はそれほど大変な病気ではないのです。

また糖尿病は、血糖値をコントロールしながら長く付き合っていく病気です。かかってしまっても、定期的な検診は必ず受けたいものです。

「ブドウ糖負荷試験」まですれば万全

糖尿病の検査には、まず尿にどれだけ糖が出ているかを調べる「尿糖検査」があります。しかし、これに糖が出ないからといって安心はできません。尿糖検査では、血糖値が 160~180 mg / dl 以上でなければ陽性（尿に糖が出ている）にならず、軽度の糖尿病は見逃されてしまうからです。

糖尿病の診断の基準になるのは、尿糖よりも血糖です。「血糖検査」は、血液中にどれくらい糖（ブドウ糖）が含まれているかを調べる検査で、空腹時の血糖が 110mg/dl を超える場合は、糖尿病の疑いがあります。

血糖検査の時に、あわせて血糖関連の検査もすると良いでしょう。ヘモグロビン A1c という検査は、過去 1~2 カ月の平均した血糖状態がわかり、より正確に判断できま

和血糖有关的其它检查。一种叫做血红蛋白 A1c 的检查，可以了解过去 1~2 个月间的人体平均血糖状态，它能更为准确地对血糖进行把握。

与这些检查相比，精确度更高的是“葡萄糖耐量试验”。这种方法是将 75 克葡萄糖溶于水中，在空腹时喝下去，之后每隔一小时测定一回血糖数值，这种检查还可以发现容易罹患糖尿病的“边缘性糖尿病”情况。

怎样读检查结果

血糖数值并非恒定不变。人在饭后，血糖数值就会升高，之后随着胰岛素的作用而逐渐降低。但健康人的血糖数值的浮动，会保持在一定的范围之内。

“葡萄糖耐量试验”，就是对这种血糖浮动范围进行观察的医学检查，所以它可以更为准确地得出结论。

日本糖尿病学会所制定的血糖数值基准为：空腹时 110mg/dl、一小时后 180 mg/dl、两小时后低于 140 mg/dl 的话，属于“正常型”；而空腹时高于 126mg/dl、两小时后高于 200 mg/dl 的话，便属于“糖尿病型”。同学会对糖尿病型一小时后的血糖数值，没有设定基准。另外，还将处于“正常型”和“糖尿病型”之间的人，定位成容易滑向糖尿病的“边缘型”（世界卫生组织称其为“耐糖障碍”），以唤起人们警惕潜在型糖尿病的发病危险。

食物和运动疗法乃治疗的根本所在

最终目的是预防综合症的发生

即使不幸患上了糖尿病，但只要不引发综合症，就可以过上与健康人毫无区别的生



す。

これらの検査よりさらに精度が高いのが、「ブドウ糖負荷試験」です。空腹時に 75 g のブドウ糖を水に溶かして飲み、1 時間ごとに血糖値を調べるもので、この検査によって糖尿病になりやすい「境界型糖尿病」も発見できます。

検査結果の読み方

血糖値はいつも一定しているわけではありません。食後は血糖値が上がり、インスリンの作用によって血糖値は下がります。この変動は、健康な人であれば一定の範囲内に収まっています。

「ブドウ糖負荷試験」では、この変動の範囲をみますから、より正確な診断を下さることができます。

日本糖尿病学会では、空腹時の血糖値が 110mg/dl、1 時間後が 180mg/dl 未満、2 時間後が 140mg/dl 未満を「正常型」、空腹時 126mg/dl 以上、2 時間後 200mg/dl 以上を「糖尿病型」の判定基準にしています。糖尿病型の 1 時間後の血糖値には基準はありません。また、「正常型」と「糖尿病型」のあいだを糖尿病にかかりやすい「境界型」(W H O では「耐糖障害」)として位置づけ、糖尿病発病への注意をうながしています。

治療の基本は食事療法と運動療法

最終目的は合併症の防止にある

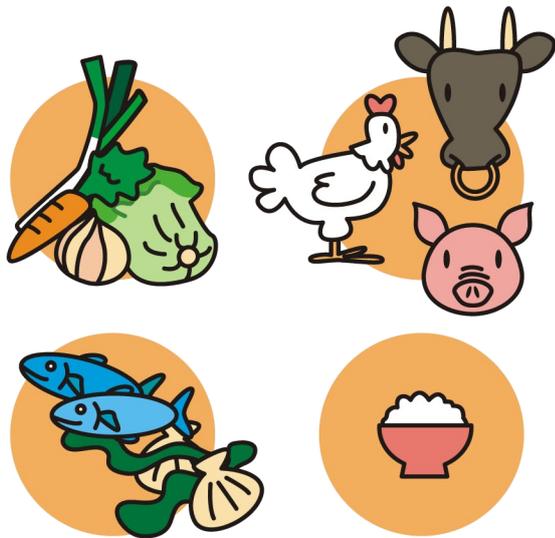
糖尿病は、合併症さえ引きおこさなければ健康な人と何ら変わらずに生活することが

活, 甚至还能尽天年。但这需要在日常生活中, 对血糖进行控制, 使其尽量接近正常数值。

导致糖尿病的最大原因是饱食和缺乏运动。因此其治疗方法的根本, 亦是围绕着食物和运动来改善生活环境、消除肥胖因素。其实单是通过食物和运动疗法, 就可以帮助大部分的人控制住血糖。

但是, 如果脾脏的胰岛素分泌能力降低, 仅仅借助食物和运动疗法已经无法使血糖回到正常数值的话, 就需要进行药物治疗了。

即使通过药物治疗也无效或是属于胰岛素依赖型糖尿病的人, 就需要导入直接补充胰岛素的胰岛素疗法。即使是接受药物或胰岛素治疗的人, 也仍然需要坚持进行食物和运动疗法。



食物疗法 —— ① 保持适当的卡路里

进行食物疗法的第一要素是将人体每天所需要的综合热量 (卡路里), 限制在最小范围之内。由于这是因人而异的, 所以进行食物治疗时, 需要听从医生的正确指导。大体上的基准是标准体重 (身高×身高×22), 分别乘以每个人的工作量 (分为三个等级: 住院的人为 25kcal、不从事什么重体力劳动的人为 30 kcal、从事重体力劳动

できるし、天寿もまっとうできます。しかし、そのためには、血糖値が正常値に近くなるよう、日常的にコントロールしていかなければなりません。

糖尿病の最大の原因は、過食と運動不足です。したがって治療は、食事療法や運動療法によって生活環境を改善し、肥満を解消することが基本になります。これだけで大部分の人は、血糖をコントロールできるはずです。

しかし脾臓のインスリン分泌能力が低下し、食事療法や運動療法だけでは血糖が正常化しない場合は、内服薬による治療が必要になってきます。

それでもなお血糖がコントロールできない人やインスリン依存型の人は、直接インスリンを補うインスリン療法を行います。内服薬やインスリンを用いる場合でも、食事療法と運動療法は必ず実行するようにします。

食事療法 - ① 適正カロリーを守る

食事療法の第一のポイントは、1日の総エネルギー (カロリー) を、健康維持に必要な最小限度の範囲内に抑えることです。これは個々の状況によって違ってきますから、正確には医師の指導が必要ですが、目安としては標準体重 (身長 (m) × 身長 (m) × 22) に、そのひとの仕事量 (入院している人 25 kcal、特に重労働をしていない人 30 kcal、重労働をしている人 40 kcal の3段階) をかけます。たとえば身長 160センチの主婦であれば、標準体重は $1.6 \times 1.6 \times 22 = 56 \text{ kg}$ です。仕事は特に重労働ではありません。

的人为 40 kcal)。比如身高为 160 厘米的家庭主妇，其标准体重的计算方法为 $1.6 \times 1.6 \times 22 = 56$ 公斤。而这位主妇并没有从事什么重体力劳动，因此再乘以 30 kcal，这样一来，她的卡路里的适当数值便是 $56 \times 30 \text{ kcal} = 1680 \text{ kcal}$ 。

这就是她一天所需要的最低热能，因此进行食物治疗的铁的法则就是保持让热能不超过这个数值。

食物疗法 —— ② 保持均衡的营养

知道自己一天的最低卡路里以后，就需要在此范围内尽可能地摄取营养均衡的食物。均衡热能大体上的比值为：蛋白质 1、类脂质 2、含糖物质 5。现今食物疗法的倾向，已从指导人们降低含糖物质的摄取量，转向了降低类脂质的摄取量。在保持全盘营养均衡性的同时，一日三餐中每一餐的营养均衡性，亦是十分重要的。并且，还要养成有规律的饮食习惯，避免暴饮暴食对于消除肥胖亦是很有有效的。

开始进行食物治疗的时候，若是参考一下日本糖尿病学会颁布的《食物交换表》，或许能帮助您快一点儿掌握食物疗法的诀窍呢。（未完待续）



摘自《这些更要知道 糖尿病》

せんから、30kcal をかけます。すると適正カロリーは $56 \times 30 \text{ kcal} = 1680 \text{ kcal}$ ということになります。

これが必要最低量のエネルギーですから、これ以上カロリーオーバーしないということが、食事療法の鉄則です。

食事療法 — ② 栄養のバランスに気を付ける

適正カロリーがわかったら、この範囲内でできるだけ栄養のバランスをとるようにします。バランスの目安は、エネルギー比でタンパク質 1、脂質 2、糖質 5 です。現在では糖質を減らすよりもむしろ脂質を減らす方向で食事指導はなされています。全体のバランスということと同時に、3食それぞれのなかでバランスをとることも大事です。そして規則正しい食事を心がけ、まとめ食いを避けることが肥満の解消に有効です。

食事療法をする際には、日本糖尿病学会で出している「食品交換表」を参考にすると、食事療法のコツを早く会得できるでしょう。（続く）



「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