

## どうして 糖尿病になるの？

はじめまして。田村クリニックの山口と申します。これから数回にわたり、糖尿病について皆様の役に立つ情報を提供したいと考えております。どうぞよろしくお願ひします。

どんな検査で糖尿病と診断されますか？

血糖値とは、血液中のブドウ糖の濃度の事で、血液100ml中にブドウ糖が何g含まれているか(単位はmg/dl)で表されます。糖尿病はこの血糖値が持続的に高くなる病気で、1日のどの時間帯であつても血糖値が200mg/dl以上、あるいは朝食前の血糖値が126mg/dl以上が、2回確認されると糖尿病と診断されます。血糖値は食べたもので変わりますが、糖尿病でなければこの範囲を超えることはありません。また、血液検査でHbA1c(ヘモグロビン・エー・ワン・シー)という検査が1〜2ヶ月間の血糖値の平均を表すので、糖尿病の診断によく利用されます。血糖値はすい臓が調節しています

すい臓は、食後にインスリンをググッと勢い良く分泌して血糖値の上昇をおさえ、寝ている間もジワッと持続的に分泌して血糖値を一定に保ちます。そのため、血糖値は1日を通じて70〜130mg/dlの狭い範囲に調節されています。インスリンは血糖を下げる、たった一つのホルモンなので、これがうまく働かないのが糖尿病です。

どうして糖尿病になるの？

日本人では糖尿病の90%以上が2型糖尿病というタイプです。このタイプは、食べ過ぎですい臓に負担をかけ続けているとインスリンが徐々に減り、また運動不足により内臓脂肪がたまってくると、ジワジワ血糖値が上がってきて糖尿病が発症します。さらに、われわれ日本人は、すい臓から分泌されるインスリン量もともと少なく、また内臓脂肪をため込みやすい体質を持っているため2型糖尿病になりやすいと言われています。多忙などで食生活が乱れ、運動不足の現代日本人は、どんな方でもこのタイプの糖尿病になる可能性があるとと言っても過言ではありません。次回は、糖尿病を予防する方法をご紹介します。



糖尿病内科  
田村クリニック  
南大沢メディカルプラザ

やまぐち じゅん  
山口 純

日本糖尿病学会糖尿病専門医  
日本内科学会認定内科医  
医学博士