

健康寿命

延ばすには

42

長野松代総合病院医師 前川 智

糖尿病という病気は 最も古い情報は紀元前大半の方がご存じですが、詳しく知らない人も多いため糖尿病について解説します。

糖尿病を分かりやすく言つと「血液の中の糖が多い状態」のことです。私たちの血液中のブドウ糖（血糖）の濃度は、すい臓から分泌されるインスリンというホルモンによつて一定の範囲に下げられ高くなり過ぎないように調節されています。糖尿病は、インスリンが十分に働かないために慢性的に血糖が増え、てしまう病気です。

糖尿病の歴史は古く、紀元前までさかのぼります。糖尿病に関する

糖尿病はいかに怖いか

紀元前2500年ごろの医書に糖尿病と思われる記載があり、口渇、多飲、多尿、痩せ、化膿症、陰萎（インポテンツ）を認める「消渴」という名称が使用されています。記録に残っている日本で最初の糖尿病患者は、平安朝の貴族、藤原道長といわれています。藤原実資の日記「小石記」に、道

長は51歳ごろから口渇や多尿が出現、その後は胸痛発作や視力障害に苦しみ、62歳で背部に膿瘍を形成し、最終的には昏睡に至り死亡したという記述があります。「この世をばわが世とぞ思う望月の欠けたることもなしと思えば」とうたつて、栄華を極めた道長でしたが糖尿病には勝てなかったのです。

糖尿病を英語で「diabetes mellitus」（略称：DM（ディーエム））といいますが、62歳で背部に膿瘍を形成し、最終的には昏睡に至り死亡したという記述があります。「この世をばわが世とぞ思う望月の欠けたることもなしと思えば」とうたつて、栄華を極めた道長でしたが糖尿病には勝てなかったのです。

体は尿糖が増えることよりも、血糖が増えることであることが明らかにしました。糖尿病の歴史は古いですが、糖尿病は血糖値が高い病気であることが分かっています。また150年くらいしかたっていないのです。

糖尿病を治療しない状態が約5年続くと、まず神経障害が起ってきます。はじめに、足のしびれがでてきます。血糖値が高い状態が続くと、血管がボロボロになっていきますが、より細い血管からダメージを受けます。神経はとても細いので、その神経にいく血管が細くなるため、神経障害から起りやすくなります。

悪くなることで起り、足がむくみやだるさなどの症状が出現します。糖尿病性腎症は、透析導入の原因第1位です。この「しめじ」は健康寿命を縮めてしまう恐ろしい病気ですが、それ以外にも糖尿病はさまざまな恐ろしい合併症を起してしまいます。次回はいかに詳しく述べたいと思います。

（第4土曜日に掲載）

慢性的な高血糖から合併症へ

糖尿病の3大合併症は何ですか？

答え

① 腎症
② 網膜症（目）
③ 神経障害



います。というのも、糖尿病は慢性的に血糖が高くなることにより、ほかの生活習慣病よりも非常に多くの合併症をきたしてしまう病気だからです。

みなさんは糖尿病の3大合併症をご存知でしょうか。それは、①

腎臓、網膜（目）、神経障害。医学者は、この頭文字をとって「しめじ」とゴロ合わせで覚えることが多く、起こつてくる順番もこの通りです。

糖尿病を治療しない状態が約10年続くと、糖尿病性網膜症が起こつてきます。網膜症とは、目の中にある網膜に栄養を送る細い血管の流れが

悪くなることで起り、足がむくみやだるさなどの症状が出現します。糖尿病性腎症は、透析導入の原因第1位です。この「しめじ」は健康寿命を縮めてしまう恐ろしい病気ですが、それ以外にも糖尿病はさまざまな恐ろしい合併症を起こしてしまいます。次回はいかに詳しく述べたいと思います。