

健康寿命

延ばすには

43

長野松代総合病院医師 前川 智

血糖値が何年にもわたって高い状態が続く、十分に血糖値が下治療されないままいけると、血管が傷ついて、将来的に失明、腎不全の切迫、心臓病といった、糖尿病の慢性合併症が起きてしまいます。前回糖尿病の3大慢性合併症である①神経障害②網膜症（目）③腎症についてふれました。この頭文字を取って「しめじ」と覚えればいいのではよ。

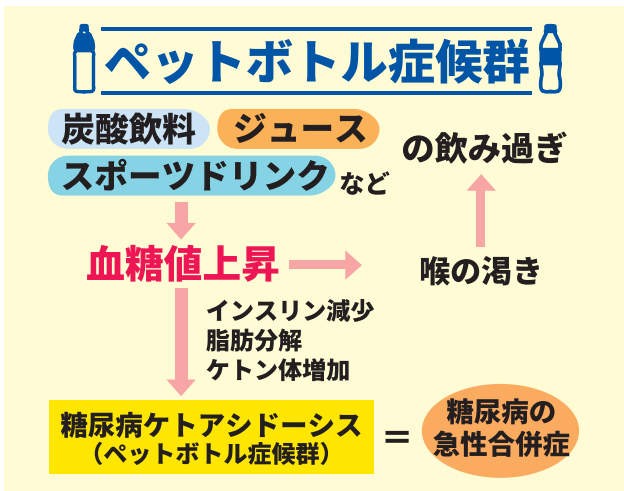
清涼飲料水の飲み過ぎに注意

今回は糖尿病の急性合併症である「糖尿病ケトアシドーシス」と0 mg/dL以上まで上昇することがあり、ひどい場合は意識がなくなる昏睡状態に陥ります。全身の脂肪の分解が急激に促進されるこ

とによってケトン体という物質が血液中に大量に増え、血液が酸性に傾き（アシドーシス）、高度の脱水状態になるのです。急に喉が渇き、たくさん水を飲み、尿がたくさん出て、全身がだるくなります。

おなか痛くなり吐き気を伴うこともあり、このような症状に傾き（アシドーシス）、高度の脱水状態になるのです。急に喉が渇き、たくさん水を飲み、尿がたくさん出て、全身がだるくなります。

驚くほどの糖分が体内へ



時に大量の糖が体の中へ入ってきてしまい、血糖値を下げる臓器である膵臓は、対応できないことがあります。そうすると、血糖値が急に上昇し、昏睡を起すことがあります。このような病態を「ペットボトル症候群」と呼ぶこともあります。甘いジュースだけでなく、スポーツドリンクなどにも多く糖が含まれていることがありますが、注意が必要

です。市販されている清涼飲料水には驚くほどの糖分が含まれているのです。例えば、炭酸飲料(500ml)：スリックシュガー約17本分、スポーツ飲料(500ml)：同約9本分、100%オレンジジュース・りんごジュース(200ml)：同約7本分、缶コーヒ(190ml)：同約5本分、微糖缶コーヒ(190ml)：同約2本分などです。これらの飲料に含まれる糖分は体内への吸収が非常に早く、血糖値を急上昇させます。これが、ペットボトル症候群を引き起こす原因の一つです。数年前に私の勤務する病院にこのペットボトル症候群により血糖値が1200 mg/dLにもなってしまった人が救急搬送されたこと

があります。「高血糖高浸透圧症候群」は、糖尿病ケトアシドーシスと並んで異常な高血糖を来す急性合併症です。インスリン作用の不足は糖尿病ケトアシドーシスほどひどくはありませんが、血糖値は600 mg/dL以上となり、著しい高血糖と極度の脱水がしばしば意識障害を引き起こします。インスリン分泌がある程度保たれているため、続けていると思われるが、ジュースの飲み過ぎやアイスの食べ過ぎにはくれぐれも用心ください。

〈第4土曜日に掲載〉