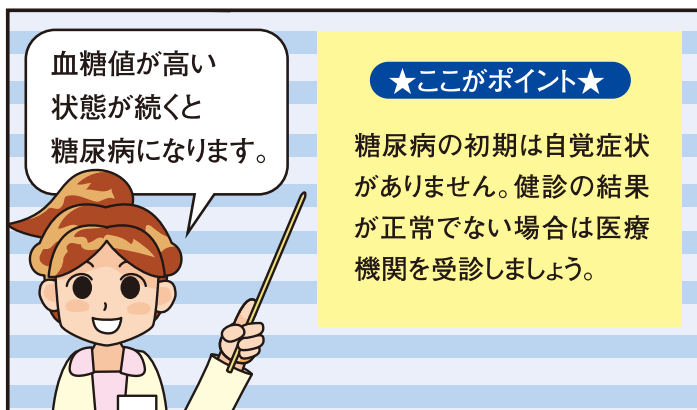
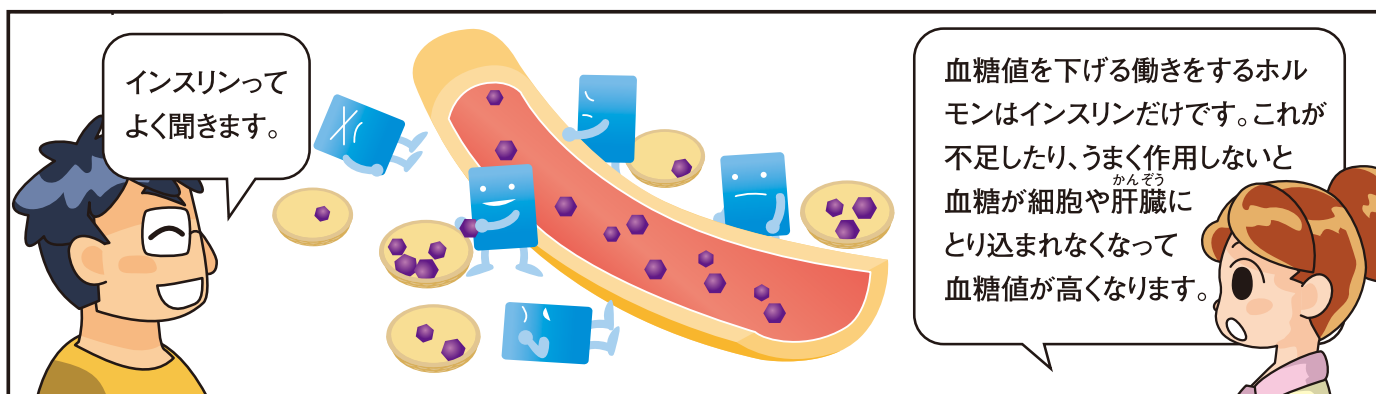
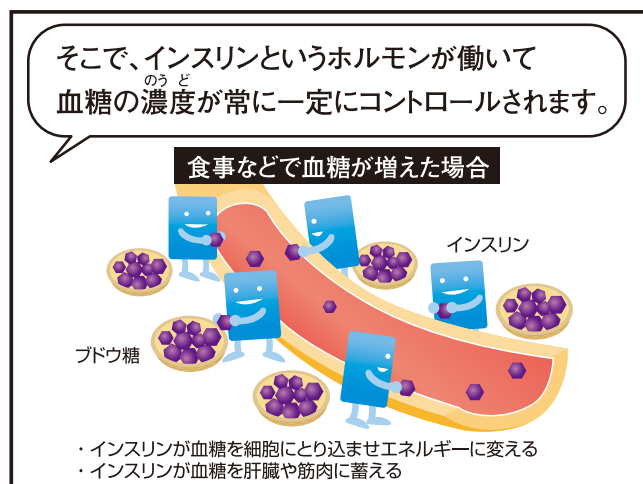


# 糖



# どんな病気になるの？

糖尿病は大きく分けて2つの種類があります。中でも日本人の糖尿病の大部分が「2型糖尿病」と呼ばれるものです。インスリンは、膵臓のβ細胞から分泌されます。β細胞が弱ってインスリンの量が少なくなったり、働きが悪くなって起こる「2型糖尿病」は、生活習慣が原因といわれています。

血糖値が高いと、過剰な糖分が血液中のタンパク質と結合したり、細胞を酸化させてしまう活性酸素が増えて、血管や骨をボロボロにしてしまいます。

特に毛細血管が集まっている臓器が傷みやすく、まず眼と腎臓と神経が侵されて病気になります。これらは糖尿病特有の三大合併症といわれています。

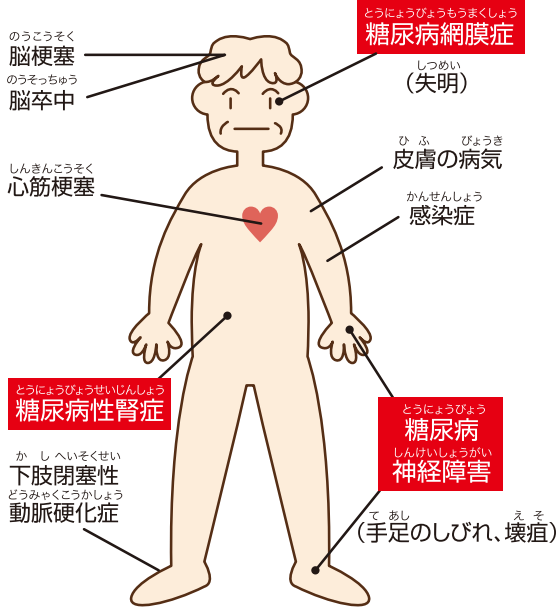
この他、高血圧、脂質異常症を合併することが大変多く、心筋梗塞や脳梗塞を起こす危険が大きいのです。

さらに、活性酸素の増加でDNAが傷つき、発がんリスクが高まります。特に肝臓がんのリスクは約2倍にもなります。糖尿病の初期は自覚症状も現れないので、定期的に健康診査を受けることが大切です。血液検査の「血糖値」や「ヘモグロビンA1c(HbA1c)」という数値を見てリスクを判断します。

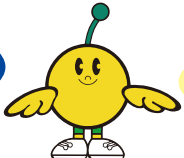
## 2型糖尿病

体 型	肥満型とやせ型
発 症 年 齢	中年に多い
原 因	生活習慣
日本人の頻度	95%以上

## 三大合併症



# キビタン解説



## 糖尿病は症状の無いうちに治療することが大事!

HbA1c(ヘモグロビン・エイワンシー)を測ると、過去1~2カ月の血液中のブドウ糖の平均的な状態が分かるんだ。HbA1cは、検査前数日間の食事や運動などの生活習慣の影響はほとんど受けず、食後の高血糖が続いている人や、糖尿病を早期に発見できる可能性が高い、信頼性の高い指標といえるよ。

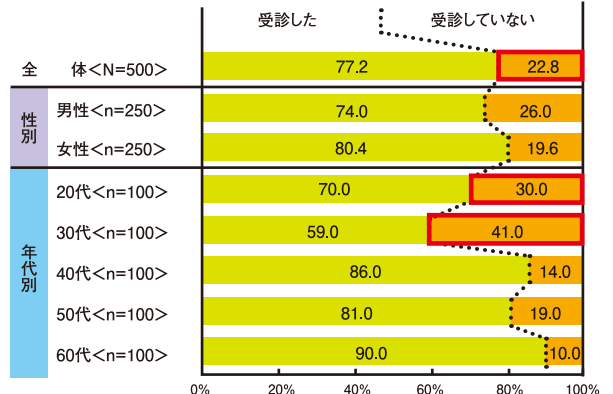
糖尿病は早期治療を行うことで病気の進行を防ぐことが大事なんだよ。ところが、特に若い人で検査で血糖値が高いとわかっていても医療機関を受診していない人が少なくないという報告があるんだ。

- 糖尿病になる可能性が高い数値  
HbA1c : 5.6%以上 (NGSP)  
空腹時血糖 : 100mg/dL 以上  
随時血糖値 : 140mg/dL 以上
- ※これ以上の値の方は、再検査を受けてください。

病気が進行して、合併症などの重い病気にならないためにも、きちんと健診を受けて、必要なら医療機関を受診しようね。

## 「要治療」と判定後、医療機関を受診したか

※「要治療」判定後も、2割強(特に30代は4割)が医療機関を受診していません。



出典：健康日本21推進フォーラム「健診後の受診率・受療率調査」(2011年7月)参照