

## 糖尿病 ～早期発見・早期治療が大切です～

糖尿病が強く疑われる人の人口に対する割合は、男性は6人に1人、女性は11人に1人（2016年の厚生労働省「国民健康・栄養調査」より）。年齢が高いほど、糖尿病有病者の割合が高くなる傾向にあります。

### 糖尿病の症状

糖尿病を発症していても、自覚症状のない場合が多いです。高血糖が続くと、

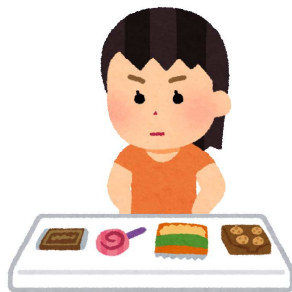
- ・口渇（のどが渇く）
- ・多飲（たくさん水分を飲む）
- ・多尿（たくさんおしっこが出る）

などの症状がみられる場合があります。また、

- ・体重が減少する
- ・体がだるいと感じたりする

こともありますので、このような症状がある場合には、糖尿病を疑ってみる必要があります。

糖尿病が進行したことによる症状（視力低下、足のしびれ感など）を感じることもあります。



### 糖尿病の症状がなくても治療が必要？

特に何か症状が無くても、治療せずに高血糖が続くと、前記の口渇・多飲・多尿などの症状が出る場合がありますし、また糖尿病を放置しておくと、失明、腎不全、脳卒中、心筋梗塞などをおこす可能性が高くなるため、

糖尿病は初期には自覚症状がほとんどないため、見落とされがちです。早期発見・早期治療で、健康な毎を送りましょう。

毎年11月14日は「世界糖尿病デー」です。大阪城など世界の著名な建造物がブルーライトアップされる予定です。

症状が出る前に早めに発見して適切な治療を受けましょう。

### 糖尿病になったらどうしたらいい？

悪くなる前に早めに発見し治療をする必要があります。まずは生活習慣の改善を勧めることが多いですが、必要な場合はお薬を処方します。お薬が必要でない方も、定期的に経過をみる必要があります。

生活習慣の改善やお薬で血糖値をコントロールできれば、合併症（※）の発症や進行を予防して、糖尿病が無い方と変わらない日常生活を送ることができます。寿命を確保することにもつながります。

※「合併症」とは、何かしらの疾患が原因となって発症する別の病気。

口渇・多飲・多尿などの症状がなくても、親族に糖尿病が多い、過食、運動不足、肥満、ストレスなどは血糖値が悪化する要因ですので、そうしたことに少しでも思い当たる方は、いつでも受診して下さい。

思い当たることが無い方も、1年に1度は健康診断を受けましょう（健康診断の血液検査では、必ず血糖値を測ります）。

〔富田町病院医師（糖尿病専門医）澤井佐和子〕