

# 小象の「元氣！ア行二つ」

## 生活習慣病防止へ！ 市民と医療者の会



市民と医療者の会



— ⑨ —

ゴルフ仲間の3人が喫茶店 A1cは少しずつ上がって話をしています。糖尿病の今年は7%を超えている。療養に取り組んでいるマジメ 保健師から病院に行くようし(馬蹄)さん、高血糖がある つくく言われているんだけものの医療機関への受診に気が引けているヒキキ(引木)さん、市検診で血糖値を測る基準となる血中のHbA1c(ヘモグロビン・エーワンシ)値が5.9%だったマナカ(真中)さんです。糖尿病が話題に上っています。

マナカさん 検診でHbA1cが高めって言われたんです。みんなはどう？  
ヒキキさん 僕なんかHb



イラストも筆者

## 糖尿病って何？どうすればいい？

いし、まだ行っていない。検診自体も面倒で止めたいくらいなんだ。  
マナカさん へ、それは大変でしたね。

マジメさん そりゃダメだよ。私なんか検診をしてくれない会社に長年勤めていたから、いつからか分からないうけど、市検診を受けて初めて高血糖を指摘されたんだ。

マジメさん それじゃあどうするの？  
マナカさん じゃあ、早く対応した方がいいの？  
マジメさん そうだよ。糖機能をなくすらしい。

# 早めに見つけて治療を

だ。  
HbA1cが10%台でびっくりしたよ。内科で即座に糖尿病って診断され、栄養指導され、飲み薬も使うようになった。せかさされて眼科に行ったら、即レーザー治療された。網膜症が進んでいても少し遅かったら失明したろうっ

に合併症が出る病気だけど、早めに見つけて治療すれば合併症は出ない。放置すると出てくるんだ。  
ヒキキさん どうして？  
マジメさん 高血糖が関係するらしい。主治医が言うには血液の糖(ブドウ糖)は栄養にもなるけど、毒にもなる

んだって。血糖が高いという状態でも膵臓のインスリンを作る細胞(膵β細胞)はダメージを受けるんだって。『糖毒性(高血糖毒性)』と言ったら起り、膵β細胞がやられ

る。中でも、身体中のタンパク質が糖と結合して変性してしまうことが合併症の大きな原因だぞうだ。  
マナカさん じゃあ、早く対応した方がいいの？  
マジメさん そうだよ。糖機能をなくすらしい。

マナカさん じゃあ、高血糖を放置すると、合併症が出るし、インスリンを作る細胞もダメージになるといふ二つの損

が一度に起るといふことですね。  
マジメさん そうなんだ。  
ヒキキさん とこで、糖尿病ってどんな人になるんだい。僕は不摂生して、太っているから仕方ないかと思うけど、マナカ君は太ってないよ

マナカさん 通常の糖尿病のタイプは2型といって、生活習慣とくにメタボが関係するけど、日本人は糖尿病になりやすい体質の人が多く、あまり太ってなくても糖尿病になることがあるんだ。だからまた膵β細胞にダメージを与え、インスリンをつくる機能をなくすらしい。

マナカさん じゃあ、高血糖を放置すると、合併症が出るし、インスリンを作る細胞もダメージになるといふ二つの損が一度に起るといふことですね。  
マジメさん そうなんだ。  
ヒキキさん とこで、糖尿病ってどんな人になるんだい。僕は不摂生して、太っているから仕方ないかと思うけど、マナカ君は太ってないよ

マジメさん 通常の糖尿病のタイプは2型といって、生活習慣とくにメタボが関係するけど、日本人は糖尿病になりやすい体質の人が多く、あまり太ってなくても糖尿病になることがあるんだ。だからまた膵β細胞にダメージを与え、インスリンをつくる機能をなくすらしい。

マジメさん 通常の糖尿病のタイプは2型といって、生活習慣とくにメタボが関係するけど、日本人は糖尿病になりやすい体質の人が多く、あまり太ってなくても糖尿病になることがあるんだ。だからまた膵β細胞にダメージを与え、インスリンをつくる機能をなくすらしい。



(小象の会 副理事長、三咲内科クリニック院長 栗林伸一)