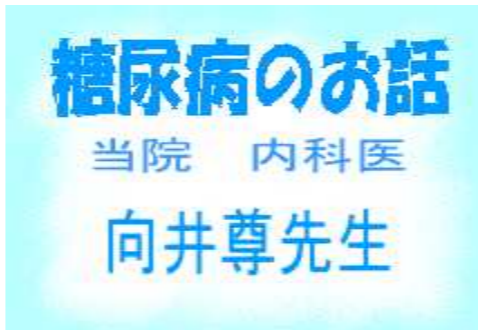


# 第76回三州健康教室だより

平成20年4月18日、当院で健康教室を開催致しました。

地域の方々を対象に行っておりますが、参加できなかった方も健康増進の為にこの内容を知っていただきたく、教室だよりを発行しましたのでご覧ください。



## 糖尿病の症状と診断基準

### 糖尿病とは？

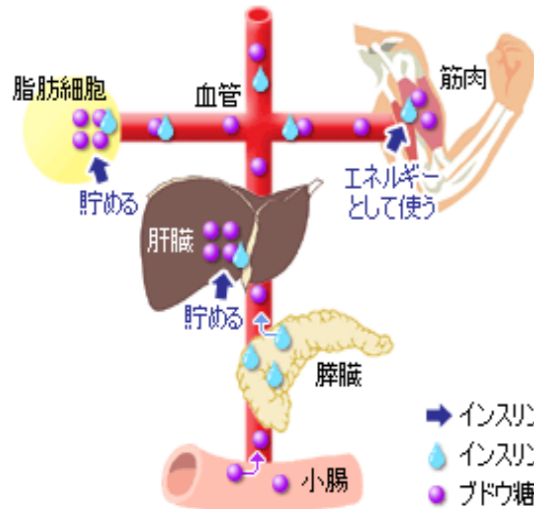
#### 血糖について

血液中のブドウ糖（グルコース）の事で体を動かすエネルギー源となるものです。食事をすると糖質がブドウ糖に分解されて、血液中に入り血糖値が上昇します。

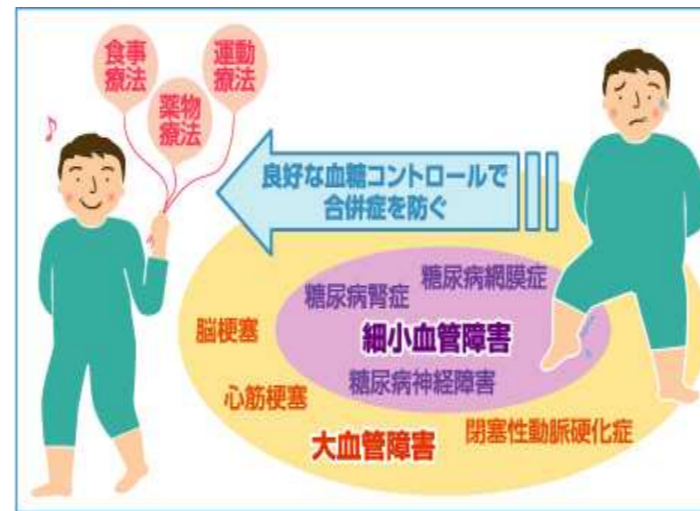
#### インスリンについて

血糖値が上昇すると膵臓からインスリンというホルモンが分泌されます。インスリンは**唯一血糖を下げるホルモン**で筋肉や臓器の細胞にブドウ糖を取り込んでエネルギーに変えたり、脂肪やグリコーゲンとして蓄積する作用があります。

血糖値が異常に高く慢性的に血糖が高い状態が続く病気です。インスリンが不足したり、うまく作用しない事によって血液中のブドウ糖が増加し血糖値が高くなります。



### 糖尿病の合併症



### 糖尿病の分類

- 1型糖尿病** 子供や若年の成人に多く発症の要因はインスリンを分泌する細胞が破壊されるために起こる。インスリンの分泌が著しく低下、または全くない。治療方法としてインスリン療法を行う。
- 2型糖尿病** 中高年に多く遺伝的要因に加えて運動不足、食べ過ぎ、肥満、ストレスなどの生活習慣が重なる事により発症する。食事療法と運動療法から始め血糖が下がらない場合には薬物療法を取り入れる。日本人の**9.5%**を占める。

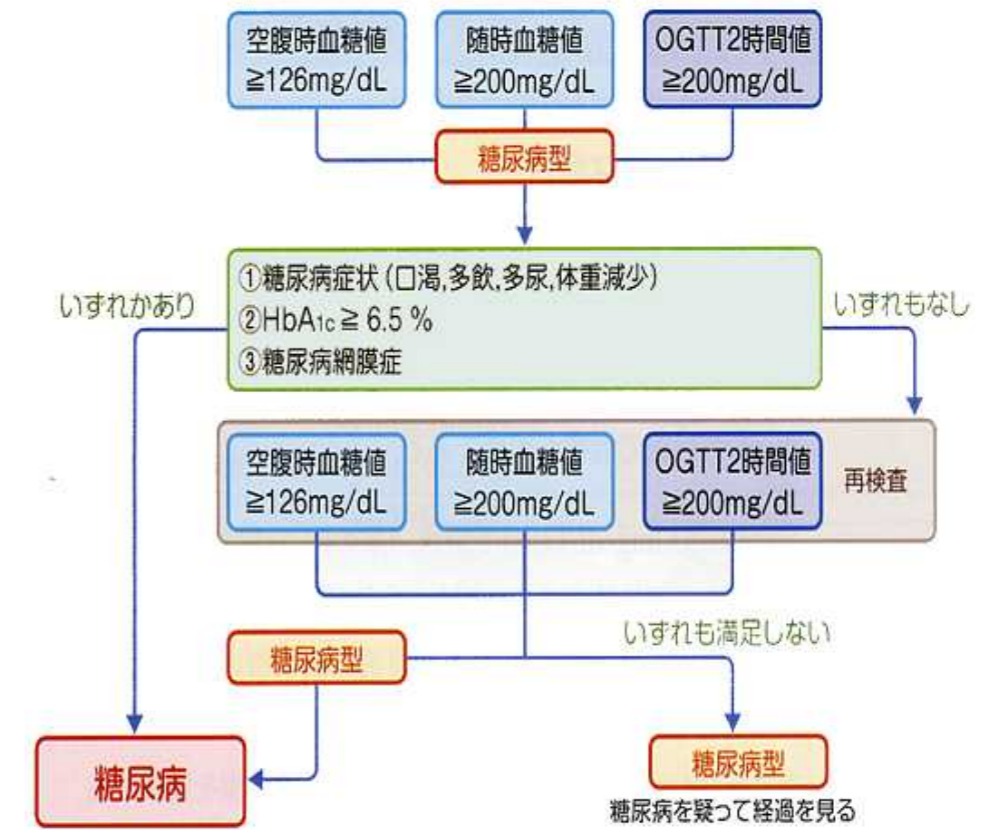
#### 特定の原因・疾患によるもの

膵臓の働きや、インスリンの作用にかかわる遺伝子異常にもとづくものや他の疾患（膵臓・肝疾患・感染症など）によって引き起こされる。

#### 妊娠糖尿病

妊娠によって引き起こされる軽い糖代謝異常  
 高血糖状態が長期間続くと、血管の余分なブドウ糖は体内の蛋白と結合します。この際、赤血球の蛋白であるヘモグロビンとブドウ糖が結合したものがグリコヘモグロビンです。糖尿病と密接な関係を有するものが**HbA1c**です**1~2ヶ月前の血糖の状態**を推定できます。

### HbA1cについて



#### 血糖コントロール指標とその評価

覚えておきましょう！ **HbA1c 6.5%** が血糖コントロールの目安です

指標	優	良	可		不可
			不十分	不良	
HbA1c値(%)	5.8未満	5.8~6.5未満	6.5~7.0未満	7.0~8.0未満	8.0以上
空腹時血糖値 (mg/dL)	80~110未満	110~130未満	130~160未満		160以上
食後2時間血糖値 (mg/dL)	80~140未満	140~180未満	180~220未満		220以上

日本糖尿病学会編「科学的根拠に基づく糖尿病診療ガイドライン」 15頁 南江堂 2004年

次回の三州健康教室は、  
 5月16日(金)  
 「糖尿病の食事療法」のお話です。

#### お問い合わせ

三州健康教室スタッフ一同  
 文責：坪井さゆり  
 責任者：川内京子