

自習室26 糖尿病って何、どうすればいい？

文とイラスト 三咲内科クリニック 栗林 伸一

ゴルフ仲間の三人が喫茶店で話をしています。糖尿病の療養に取り組んでいるマジメ（馬蹄）さん、高血糖があるものの医療機関への受診に気が引けているヒキギ（引木）さん、市検診でHbA1cが5.9%だったマナカ（真中）さんです。

糖尿病が話題にのぼっています。

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？

ヒキギさん：僕なんかHbA1cは少しずつ上がっていて今年は7%を超えている。保健師から病院に行くようしつこく言われているんだけど、症状がないし、時間がないし、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、いつからかわからないけど、市検診を受けて初めて高血糖を指摘されたんだ。HbA1c10%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う少し遅かったら失明しただろうって言われたんだ。

マナカさん：へ〜、それはたいへんでしたね。

ヒキギさん：10%だったんだろ。僕もそれくらいなら病院に行くよ。

マジメさん：それじゃあダメなんだ。私の場合、合併症も進んでいた。糖尿病は全身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。

ヒキギさん：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（ぶどう糖）は栄養にもなるけど、毒にもなるんだって。血糖が高いといろいろな仕組みで悪影響が出る。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そうだ。

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。糖尿病になる前に予備群と言う時期があるんだ。その時期にしっかり生活管理をすればふつうは糖尿病にもならなくても済む。糖尿病だと1~2か月毎に採血が必要になるけど、予備群だと管理するのも楽なんだ。それにね、少しの高血糖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）』と言うらしい。症状がなくても糖毒性は起こり、膵β細胞がやられるとさらに血糖が上がり、それがまた膵β細胞にダメージを与え、インスリンを作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になるという2つの損が一度に起こるということですね。

マジメさん：そうなんだ。

ヒキギさん：ところで、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、あまり太っていなくても糖尿病になることがあるんだ。だからヒキギさんはもちろん、マナカさんも保健師さんに相談すべきなんだ。

ヒキギさん：わ、わかったよ。そうするよ。

マナカさん：そうします。

ここで3人の会話は終わりました。さてあなたは、糖尿病と言われたらどうしますか？

(書籍『小象の 元気！で行こう』第26話より)