

# えみこ先生の健康管理レター 今回のテーマ：「糖尿病は、しめじが怖い」

運転中に病気などが原因で起こった事故のことを「健康起因事故」と呼びます。  
大きな車を運転するドライバーの皆様が健康でなければ事故は防げません。健康を維持するヒントを毎月お届けします。



健康診断で高血糖を指摘された方いませんか？再検査、要精密検査とか書かれていても「痛くもかゆくもないから大丈夫」って放置しがちな項目の一つです。  
でも、とても怖い合併症があるのです。再検査や要精密検査は必ず受診してください！

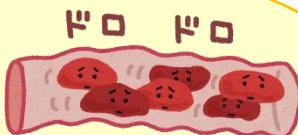
## 糖尿病って？

慢性的に血糖が高い状態を指します。

糖尿病には「1型」と「2型」があります。

「1型糖尿病」は原因不明で膵臓のインスリン産生細胞が破壊され、インスリンが分泌されなくなる自己免疫疾患です。

日本人の95%は**生活習慣の不規則や遺伝に起因する「2型糖尿病」**と言われています。



## Ⅱ型糖尿病の主な遠因

- 食べ過ぎ、飲み過ぎ、肥満
- 運動不足
- 遺伝

## 日本人と欧米人を比べてみると？

インスリンを分泌する能力が低いとされており、**軽度の肥満であっても糖尿病になりやすい**傾向があります。  
近年、欧米由来の食文化（アメリカのファストフードなど）が日本に流入しており、このような食文化の変化がもともとインスリン分泌能力が低い日本人の**糖尿病患者数が毎年増加している一因**と考えられます。

## 血糖値の項目

健康診断の血液検査項目には、糖尿病の早期発見に繋がる重要な指標があります。

- **空腹時血糖：126mg/dL以上**
  - **HbA1c（ヘモグロビンA1c）：6.5%以上**
- ※HbA1cは、**過去2ヶ月間の平均的な血糖値**を示す指標です。  
この数値が高い場合、  
「日常的に血糖のコントロールが悪い状態」と判断されます。



## 糖尿病の初期症状

- 口渇（こうかつ）**：喉が異常に渇く。
- 多飲（たいん）**：飲み物を大量に飲んでしまう。
- 多尿（たによう）**：おしっこの量が非常に多い。

## 糖尿病の恐ろしい合併症「しめじ」

糖尿病の主要な合併症は、語呂合わせで「しめじ」と覚えることができます。

- **し**：糖尿病性神経障害～**手足の末梢神経（先端の神経）**が障害される病気です。感覚が麻痺するため、**足に怪我をしても気づかず**、そこから細菌感染を起こし、足が腐って**切断が必要になる**こともあります。
- **め**：糖尿病性網膜症～**目の網膜が障害される**病気です。進行すると網膜剥離を引き起こし、**失明に至る**可能性もあります。**糖尿病性網膜症による失明は、日本人における失明原因の第1位**となっています。
- **じ**：糖尿病性腎症～**腎臓が障害される**病気です。体内の老廃物を尿中に排泄できなくなり、最終的には**人工透析を受けなければならなりません**。人工透析は**週に3回、1回あたり4～5時間**を要するため、**非常に大きな負担**となります。



最新号のダウンロードはこちらから



一般社団法人  
健康マネジメント協会

<http://health-ma.jp>  
03-3803-8220  
東京都荒川区西日暮里2-36-15



行政書士法人シグマ

神奈川県川崎市中原区新丸子町760番地2-502  
TEL：044-322-0848

