



糖尿病とは？

What is Diabetes?

糖尿病とは？

健康な状態の時、食べた物(炭水化物)は体内でブドウ糖に分解され、エネルギーとして使われます。インスリンはすい臓で作られるホルモンで、ブドウ糖が細胞内に取り込まれエネルギーに変換されるのを手助けします。

糖尿病になると、体内でインスリンが作られなくなったり、インスリンがうまく働かなくなったりすることでブドウ糖を細胞内に蓄えられなくなります。



どうして糖尿病になるの？

糖尿病はさまざまな要因によって引き起こされます。主な要因としては、家族歴・肥満・ストレス・妊娠糖尿病・不健康な食事・薬などがあります。

糖尿病の症状はどんなもの？

通常、初期の糖尿病では症状が出現しません。定期健診の採血で発見されることが多いです。糖尿病を治療しないまましていると、頻尿やのどの渇き、空腹感、疲労感、原因不明の体重減少もしくは傷がなおりにくいなどの症状がでできます。特徴的な症状はないので、糖尿病を防ぐために事前に対策をとる必要があります。自分が糖尿病になるリスクを持っているかどうかを知り、定期的な検査を受け、もし糖尿病だとわかった場合には早期の治療を受けることが必要です。

糖尿病とは？ – 続き

What is Diabetes? – continued

糖尿病の種類

糖尿病には1型糖尿病と2型糖尿病の2種類があります

1型糖尿病

1型糖尿病(以前は若年性またはインスリン依存型と呼ばれていました)は、食べ物からブドウ糖をエネルギー源として体に取り込むために必要なホルモンであるインスリンが、体内で完全に作られなくなります。1型糖尿病の方は、生きるためにインスリン注射を毎日しなければなりません。このタイプの糖尿病は、普通小児期や青年期に発症しますが、どの年齢でも発症する可能性があります。このタイプの糖尿病は、北アメリカやヨーロッパ諸国で多く見られます。アジア系の方は白人に比べると1型糖尿病の割合は低いといえます。



2型糖尿病

2型糖尿病(以前は成人型またはインスリン非依存型とよばれていました)は体内で十分にインスリンを作ることができなくなったり、インスリンがうまく働かなくなった(インスリン抵抗性) 為に生じる病気です。このタイプの糖尿病は、通常40歳以上で肥満傾向があり、家族に糖尿病歴がある人に発症しますが、今日では若年者、特に思春期での発症が増えていきます。アフリカ人、ラテンアメリカ人やアジア人はネイティブアメリカン同様、2型糖尿病を発症するリスクが高いといわれています。アジア人における糖尿病患者の95%は2型糖尿病です。これらの方は早い段階で生活習慣を変えることにより、多くは糖尿病をコントロールすることができます。病気が進行すると、血糖値をコントロールするために生活習慣の改善に加えて、内服薬やインスリン注射が必要になってきます。

