

ご近所の お医者さん

□
491
□

糖尿病・代謝内科 宮田哲さん 一福島区
宮田クリニック院長

糖尿病

健康診断などで、血糖値が高めと言われても、何の症状も無ければ、なかなか、医療機関を受診しようという気にならない方も多いと思います。どうやら「糖尿病」と診断されたくないという心理が働くようです。

高血圧、高尿酸血症のように「高血糖症」という名称なら、少しは抵抗が減るのかもしれない。糖尿病という病名は、大昔、血液検査や血圧が測れるようにな

自分責めず受診早めに

ご相談いただきたいと思います。

「運動不足だ」とか、何かしら思いつくことがあり、自分を責めてしまいがち。しかし、糖尿病の方に話を伺うと、それほど極端な生活習慣の乱れがないこともよくあります。日本人は、代謝に重要な役割をするインスリンというホルモンを作る力が弱めで、糖尿病になりやすい人種と言われているからです。このなりやすさが、一人ひとり違うので、同じような生活習慣でも、糖尿病になる場合とならない場合がある

「運動不足だ」とか、何かしら思いつくことがあり、自分を責めてしまいがち。しかし、糖尿病の方に話を伺うと、それほど極端な生活習慣の乱れがないこともよくあります。日本人は、代謝に重要な役割をするインスリンというホルモンを作る力が弱めで、糖尿病になりやすい人種と言われているからです。このなりやすさが、一人ひとり違うので、同じような生活習慣でも、糖尿病になる場合とならない場合がある

また、世間で一般的に糖尿病と言われているのは2型糖尿病ですが、生活習慣とは関係なく、インスリンを作る膵β細胞が極端に減少することによって発症する1型糖尿病など、糖尿病にもさまざまな種類があります。糖尿病は珍しい病気ではありませんので、一人で悩まずに、なるべく早く、内科にご相談ください。

目安として空腹時血糖値が100以上、数か月間の平均血糖値を反映するHbA1c(ヘモグロビン・エイワンシー)が5.6%以上である場合や、過去の妊娠中に血糖値が高めと言われたことがある人は、チェックをお勧めします。もし、糖尿病と診断されても、自分を責める必要はありません。それよりも、放っておくことで、糖尿病による合併症が進んでしまうということがないように注意しましょう。

