



身近だからこそ知っておきたい！

糖尿病との上手な付き合い方

現在、世界の糖尿病人口は5億人を突破し、これからもどんどん増え続けていきます。世界では10人に1人、日本では5人に1人が糖尿病と言われる時代になりましたが、どんな病気かご存知ない方も多いのではないのでしょうか。今回からは、そんな糖尿病について理解を深めながら、うまくお付き合いしていくためのお話をしていきたいと思います。

第一回 インスリンって聞くけれど？ ～発症のメカニズム～

糖尿病の関連ワードに「インスリン」があります。インスリンは膵臓から分泌され、栄養として取り込まれた血液中の糖Ⅱ血糖と結びつき細胞内にエネルギーとして蓄えられます。細胞内にエネルギーを蓄えた結果血糖が下がりますが、何かしらの理由でインスリン作用が低下すると血糖が上昇し、これが糖尿病の始まりとなります。インスリンが出にくくなることと、インスリンが効きにくくなることから、糖尿病の主な要因で、そのバランスは人それぞれ異なり治療法も変わってきます。一般に、何かしらによりインスリンが出なくなる（多くは免疫異常）タイプを1型糖尿病、インスリンが効

きにくくなる（多くは肥満）タイプを2型糖尿病と分類し、糖尿病の多くは2型に分類されます。肥満のイメージがある糖尿病ですが、日本人はインスリン分泌が少ないため小太りでも糖尿病になりやすく、加齢でインスリン分泌は低下するため年齢とともに糖尿病になりやすくなります。



今回は発症メカニズムをお話してきましたが、次回は糖尿病の症状とその合併症についてお話していきます。



監修

内分泌・糖尿病内科診療部長

はしもと まさや
橋本 昌哉 医師

〈主な資格〉

- ・日本糖尿病学会認定糖尿病専門医
- ・日本内分泌学会認定
内分泌代謝科専門医

来月11月14日は、**世界糖尿病デー**

世界中に広まる糖尿病への啓蒙活動として世界保健機関(WHO)が定めました。青色の輪(ブルーサークル)をシンボルに、全国各地で様々なイベントやブルーライトアップが行われます。皆さんも是非参加してみてください。