

知っておきたい 糖尿病の基礎知識①

安全衛生委員会資料
2021年3月度
産業医 西川菜摘



糖尿病とは？①

糖尿病とは血液中の**ブドウ糖**が多くなる病気です
放置すると**脳梗塞**、**心筋梗塞**のリスクが高まります

■糖尿病とは

すい臓から出ている「**インスリン**」というホルモンの分泌量が少なかったり、上手く働かないことにより、血液中のブドウ糖が多くなっている状態(**高血糖**)が続き、全身の血管にダメージを与えて様々な症状を引き起こす病気



※健康な人も食事をすると一時的に血液中のブドウ糖が増えるが、インスリンが正常に働くため、ブドウ糖を体内に取り込み、エネルギー源として使える状態にできる。

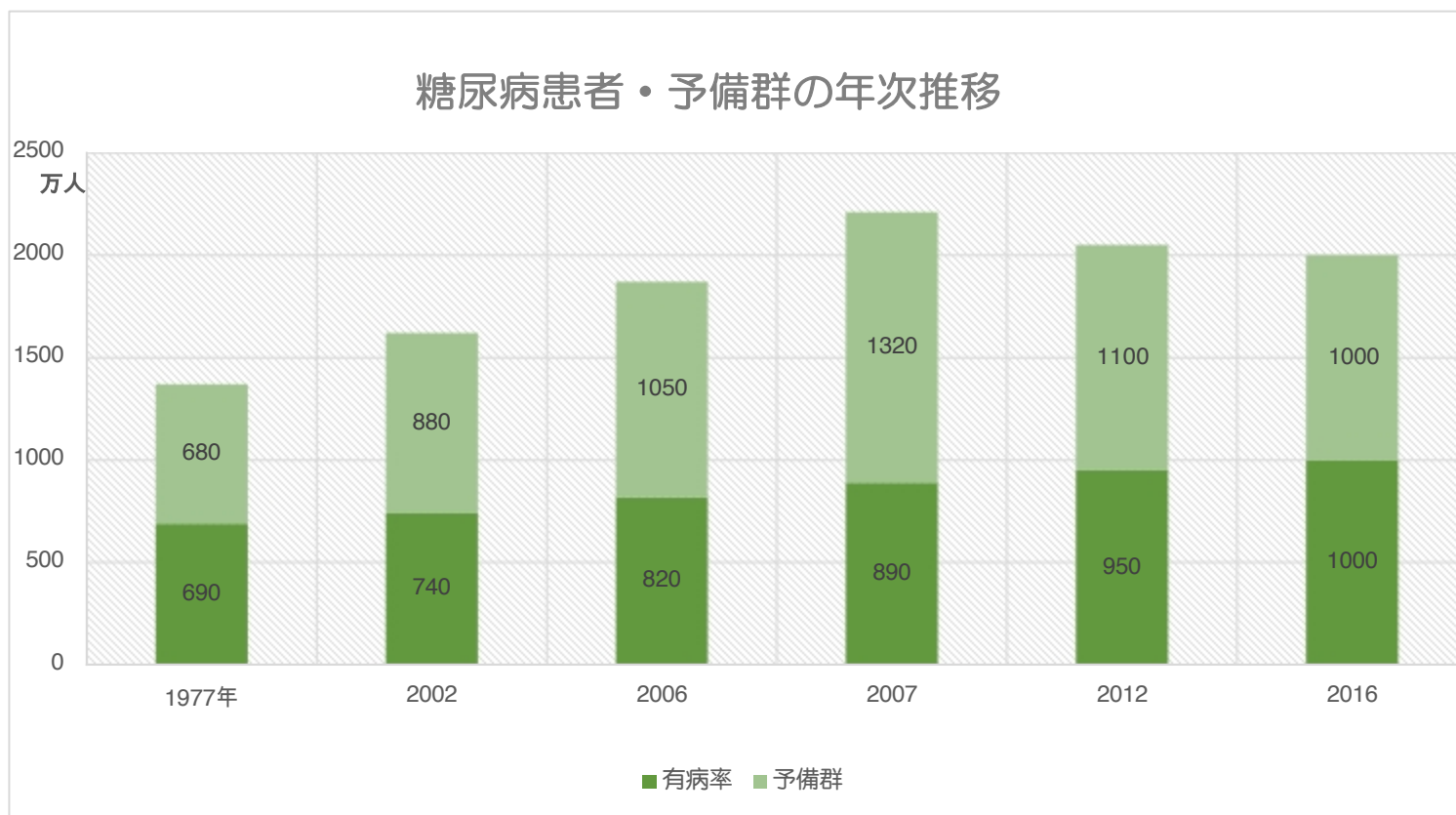
放置すると・・・

- ・ 網膜症(目が見えない)
- ・ 腎症(尿が出ない)
- ・ 神経症(手足が痺れる)になり、さらには

脳梗塞、心筋梗塞のリスクも大!

糖尿病とは？②

日本の糖尿病有病者は約1,000万人、
糖尿病予備群の方も約1,000万人と推計されています。



引用文献:厚生労働省平成28年(2016)糖尿病患者数の状況

<https://www.mhlw.go.jp/stf/wp/hakusyo/kousei/18/backdata/01-01-02-08.html>

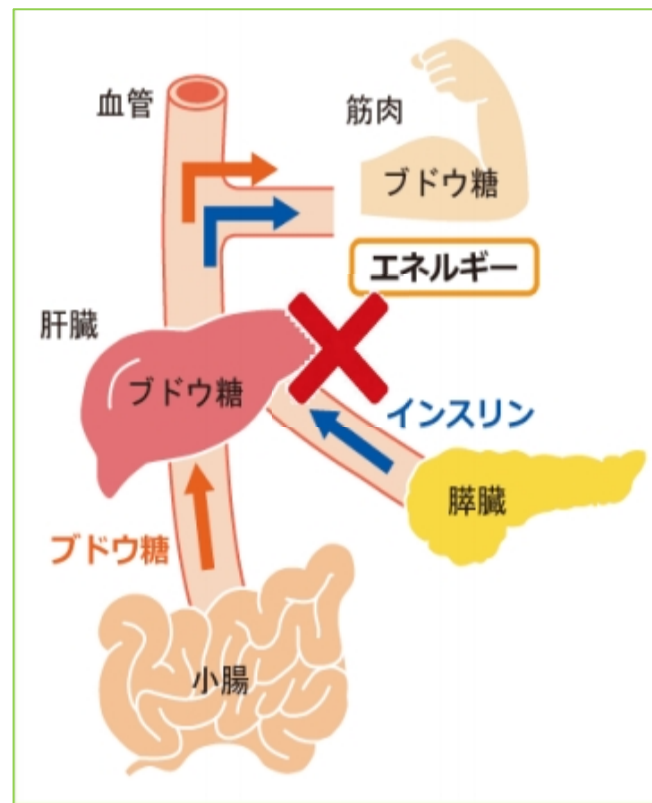
糖尿病とは？③

糖尿病全体の90%以上が2型糖尿病で、日本人の糖尿病患者のほとんどが2型糖尿病です。

■糖尿病の分類

- 1) 1型糖尿病
- 2) 2型糖尿病 ← 10人中9人
- 3) その他(病気や薬によるもの)
- 4) 妊娠糖尿病

2型糖尿病とは
遺伝的な影響に加えて、
食べ過ぎ、運動不足、肥満
などの環境的な影響がある糖尿病のこと



糖尿病とは？④

■糖尿病の診断基準



早朝空腹時血糖値	126mg/dL以上
75グラム経口ブドウ糖負荷試験 2時間値	200mg/dL以上
随時血糖値	200mg/dL以上
HbA1c	HbA1c6.5%以上



※75gブドウ糖経口負荷試験…75gのブドウ糖を飲んで、2時間後に採血をし、その時の血糖値から病気を診断する検査

※HbA1cとは…採血した時点から過去1～2か月の血糖値の平均値
その時点の血糖値が正常でもHbA1cが高ければ、過去1～2か月ほどの間、高血糖であったことがわかる

糖尿病予備群とは？

糖尿病予備群の時から**動脈硬化**は始まっています。
高血糖状態→血管の老化→動脈硬化

■糖尿病予備群（境界型）とは

HbA1c 6.5%未満で、

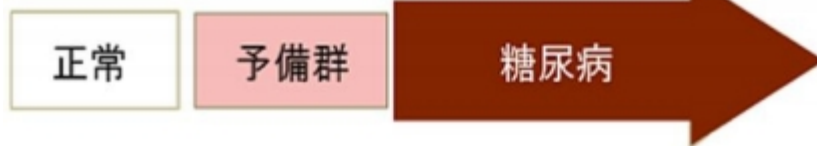
早朝空腹時血糖値	110~125mg/dL
75グラム経口ブドウ糖負荷験	140~199mg/dL

上記、いずれかを満たしている方



動脈硬化は
予備群の時から始まる

心筋梗塞
脳梗塞



正常の人と比べて
糖尿病の人は**3.5倍**、
予備群の人は**2.2倍**、
心臓や脳の病気になり
やすい！

どうして糖尿病になるの？

糖尿病になる原因は大きく分けて2つあります。

1、遺伝的因子

両親から受け継いだ遺伝子の性質によって、血糖を下げるためのホルモンである「インスリン」が遺伝的に分泌しにくい
→インスリン分泌低下

2、環境因子

肥満や食べ過ぎ、運動不足などによる生活習慣で、「インスリン」が十分に効果を発揮できない
→インスリン抵抗性



糖尿病の発症要因と発症率

■2型糖尿病の発症リスクを高める要因

《日本人の40～59歳の男女を10年間追跡した結果》

年齢	1歳年を取ることにより男性女性ともに2%上昇
肥満指数	BMIが1 kg/m ² 増えるごとに、男性・女性ともに17%上昇
家族歴	家族歴があると、男性で2.0倍、女性で2.7倍上昇
高血圧	高血圧があると、男性で1.3倍、女性で1.8倍上昇
喫煙	1日20本以上吸う方は吸わない方と比べて、男性で1.4倍女性で1.8倍上昇
飲酒	1日1合以上呑む方は、飲まない方と比べて男性で1.3倍上昇



日本人は欧米人に比べて
インスリン分泌能が半分しかない！
遺伝的に分泌能の低下があるため
それほど太っていなくても悪い生活習慣により
糖尿病になる可能性が高い