

糖尿病とはどんな病気なの？

一言でいえば、“血糖値が正常を超えて上昇し、その結果様々な合併症を起こす病気”です。

### “血糖”とは

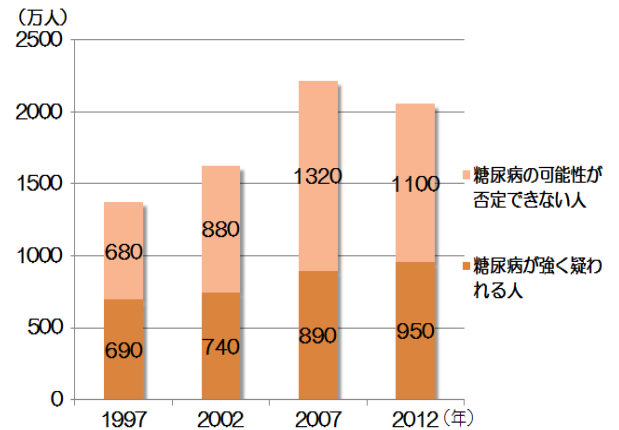
筋肉や脳細胞、心臓や肺、肝臓など、体内の全ての臓器は、血液中の“ブドウ糖”をエネルギーとして利用しています。血糖値とはそのブドウ糖の濃度で、その正常値は空腹時で70~100mg/dl 前後、食後で120~140mg/dl 位までです。糖尿病でなければ、ご飯をどれだけ食べようが、どんなに甘いものを食べようが、血糖値はこのなかに収まります。血糖値がこの値を超えた状態が糖尿病状態という事になります。

### “糖尿病は放置されやすい？”

現在も糖尿病患者さんは増加傾向にあります。ただ、実際に治療を受けている方は6割位で、半数近い方は未治療のままになっています。これらの方々の多くは、糖尿病がどんな病気で、悪化すると合併症がおこる事は“何となく”理解されています。ただ、症状もなく“まだ大丈夫、そのうちちゃんとやればいい”と考えてしまいがちです。これがもし、“がんの疑いがある”と言われたらほとんどの方はすぐ病院に行くでしょう。

しかし糖尿病の方の死亡時平均年齢は、日本人一般の平均寿命より女性で約9年、男性で約13年短いことが分っています。がんと同様に“早期発見・早期治療”が重要な病気です。

### 国内糖尿病患者数の推移



2012年国民健康・栄養調査：厚生労働省

### 日本人糖尿病の死亡時平均年齢と日本人一般の平均寿命 (1981~1990年と1991~2000年との比較)

	1981~1990年		1991~2000年	
	男	女	男	女
A 日本人一般 (平均寿命)	75.9 歳	81.9 歳	77.6 歳	84.6 歳
B 糖尿病 (死亡時平均年齢)	66.5 歳	68.4 歳	68.0 歳	71.6 歳
A-B (差)	9.4	13.5	9.6	13.0

ちなみに…

男性 68.0歳…1960年代後半

女性 71.6歳…1960年代前半

の平均寿命

“発病して5~10年までが特に重要”

患者さんの多くは最初の 5~10 年は症状なく経過します。ただ、その裏では様々な合併症が進行しています。**合併症の進行が不可逆になる前に**、より早期から“糖尿病の正しい知識を得て、適切な治療をおこなう”事で健康な余生を過ごすことができます。

糖尿病の進行とは・・・**合併症**が出るか出ないかで大きな違い

**どんなに頑張っても多くは合併症進行する**

