

糖尿病の診断基準(単位mg/dl)

- ・空腹時血糖値126以上
- ・食後2時間後の血糖値(OGTT)200以上
- ・随時血糖値200以上
- ・HbA1c 6.5%以上

空腹時血糖値、食後2時間血糖値、随時血糖値は、いずれかが高いことで糖尿病の疑いが高くなる

(日本糖尿病学会「科学的根拠に基づく糖尿病診療ガイドライン2013」より抜粋)

糖尿病の診断基準(単位mg/dl)

- ・空腹時血糖値126以上
- ・食後2時間後の血糖値(OGTT)200以上
- ・随時血糖値200以上
- ・HbA1c 6.5%以上

空腹時血糖値、食後2時間血糖値、随時血糖値は、いずれかが高いことで糖尿病の疑いが高くなる

（日本糖尿病学会「科学的根拠に基づく糖尿病診療ガイドライン2013」より抜粋）

【脳では飢餓状態】

日本糖尿病学会の診断基準は別表のとおり。空腹時血糖が130 (単位mg/dl) 程度で、ヘモグロビンA_{1c} (HbA_{1c}) が7%程度の高血糖では、食生活の見直しは比較的容易だ。

ところが、空腹時血糖が200を超えて、HbA_{1c}が8~9%に到達すると、食に対する欲求が強まりやすい。その理由について、日本糖尿病学会専門医の「 shinクリニツク」(東京都大田区) の辛浩基院長(顔写真)が説明する。

「高血糖は、血液中にブドウ糖があふれた状態です。本来、血液中のブド

ウ糖は、細胞に取り込まれてエネルギーとなるのですが、インスリンの分泌量が少ないと、あるいは、効きが悪いと、細胞内に取り込まれにくくなりま

す。すると、ブドウ糖を主な栄養源としている脳は、体内のブドウ糖が少ない錯覚し、食欲を増進させてしまうのです」

血中にブドウ糖はあるれているはずなのに、細胞に取り込まれないため、脳は足りないと感じる。飢餓状態で食欲を増す信号を出し、パンやご飯などの炭水化物や、チョコレートやケーキなど、甘いものへの欲求を強めるのだ。

この状態で、「食生活を見直します」といわれても、脳の飢餓状態を解消しない限り難しい。そのため、食生

活の改善がうまくいかない人が少なくないものである。

【ます血糖値を下げる】

脳の欲求に任せて、高血糖状態が続くと、当然のことながら糖尿病の3大合併症(網膜症、腎症、神経症障害)だけではなく、心筋梗塞や脳梗塞などの大血管病にも結びつく。

血糖値が少し高い段階で、食生活の改善ができればよいが、すでに高血糖状態の人はどうすればいいのか。

「食生活の見直しで、血糖値の改善が困難な人は、薬を適切に使用することで重要になります。薬による治療で

血糖値が下がると、強い食欲を感じなくなり、食事療法も行いやすくなるのです」(辛院長)

薬によってHbA_{1c}が9%から8%に下がるだけでも、血液中のブドウ

糖がうまく利用できるようになれば、強い食欲は感じにくくなるそうだ。

この状態で食生活の見直しをすると効果的。薬には、血糖値だけでなく、脳の欲求も上手にコントロールする働きがある。

「最初に薬による治療を行い、食事療法がうまくいけば、高血糖を正常値に近づけ、薬の量も減らすことが可能ですが。場合によつては、薬が必要ではなくなる人もいます。いずれにしても、高血糖状態を放置しないようにしていただきたいと思います」と辛院長は話す。(安達純子)

糖尿病編 7

（日本糖尿病学会「科学的根拠に基づく糖尿病診療ガイドライン2013」より抜粋）

脱・生活習慣病
健診検査の「生きかし方」