

# 衛生委員会だより 2024年5月

## ～糖尿病について～

糖尿病は、インスリンが十分に働かないために、血液中を流れるブドウ糖という糖(血糖)が増えてしまう病気です

インスリンは膵臓から出るホルモンであり、血糖を一定の範囲におさめる働きを担っています。

私たちが食事をすると、栄養素の一部は【糖】となって腸から吸収されます。血液中をただよい、筋肉などの細胞までたどり着いた糖は、同じく血液中に流れていたインスリンの助けを借りて細胞に取り込まれ、私たちのからだが活動するためのエネルギーの源となります。

### ■糖とインスリンの働き

- ①糖はからだのエネルギー源です
- ②糖をエネルギーとして使うにはインスリン(鍵)が必要となります



インスリンの働きによって、細胞の前まで到着した糖はすみやかに細胞の中に入り、糖は血液にあふれることなく、血液中の糖の濃度は一定の範囲におさまっています

## 「インスリンが十分に働かない」ってどういうこと？

糖尿病になるとインスリンが十分に働かず、

血糖をうまく細胞に取り込めなくなるため、血液中に糖があふれてしまう2つの原因があります

1. インスリン分泌低下←

インスリン(鍵)が不足していて、糖が細胞の中に入れない。糖の取込みがうまくいかない。←

2. インスリン抵抗性←

インスリン(鍵)があっても、細胞のドアのたてつけが悪いため、開きにくい。効率よく糖を取り込めない。←

また、症状がなく糖尿病になっていることに気がついていない方も多くいます。糖尿病では、かなり血糖値が高くなければ症状が現れません。

高血糖における症状は、

- 喉が渇く、水をよく飲む
- 尿の回数が増える体重が減る
- 疲れやすくなるなどです。

糖尿病は、治療を徹底することで生命予後を改善することもできます。しかし、いい加減に治療をしていると失明や足の切断、腎不全などの生活の質を著しく低下させる状況に陥ったり、心筋梗塞や脳梗塞といった命に関わる病気につながることもあります