

あき乃だより

第68号

平成30年6月 発行



向夏の候、皆さまお変わりなくお過ごしでしょうか？

この季節は検診を受けられる方が多いと思います。

そこで今回は「糖尿病と診断される基準」と「糖尿病がもたらす悪影響」についてご紹介いたします。どうぞ、参考になさってください。

<診療時間と担当医のご案内> 休診日: 祝日(日曜診療も行っております。)

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00~ 13:00	奥山	奥山 *2診	奥山 七海	七海	奥山 七海	奥山 小沼	佐々木
14:00~ 18:00	奥山	奥山	奥山 七海	休診	奥山	休診	休診

【ご予約】当院は完全予約制です。まずはお電話でご予約をお取りください。

(042-580-1255)

診察内容、状況により、お呼びする順番が前後したり、

お待ちになる時間が、長くなる場合がございます。

ご迷惑をお掛け致しますがご理解のほどお願い申し上げます。

*今月の火曜午前の2診担当医: 6/5・6/19(七海)

6/12・6/26(福西)

※七海: 6/7(木)は11:00までの診察。

6/8(金)は休診。(奥山の1診となります)

肺炎球菌のワクチン接種をおこなっております

国立市・国分寺市・府中市在住の方で市の助成を受けられる方は、
予診票、または接種券が必要となります。

市の助成対象の方の接種、及び自費の接種、共に予約制となります。
詳細は受付までお問い合わせください。

国立駅前あき乃クリニック (診療科目 内科・糖尿病内科)

TEL: 042-580-1255 ホームページ <http://www.kunitachi-dm.com>

国立市・国分寺市の特定健診をおこなっています

国立市の4月・5月・6月生まれの対象の方は、7月31日まで、
7月・8月・9月生まれの対象の方は9月30日まで受診可能です。

国分寺市の65歳以上の4月・5月・6月・7月生まれの対象の方は、
10月31日まで受診可能です。

予約制になっております。ご希望の方はお気軽に受付までお申込み
ください。有効期限の直前は混み合いますので、お早めにご予約ください。



意外と知らない
豆知識

糖尿病の診断基準

HbA1c(ヘモグロビンエイワンシー)が診断基準に加わりました。

HbA1cを慢性的な高血糖状態を診断するための指標として判定項目に加えること
になりました。(2010年7月から)

まず血糖値が

- 空腹時血糖値が126mg/dl 以上
 - 随時血糖値が200mg/dl 以上
 - ブドウ糖負荷試験の2時間値が200mg/dl 以上
- のいずれかで、しかも、
- HbA1c が6.5% 以上

である場合に糖尿病と診断されます。

HbA1c とは: 過去1~2か月の血糖値の平均を示す数値です。

空腹時血糖値とは: 10時間以上水以外のものを口にせず測定する検査で、
食事の影響が全くない時の数値のことです。

随時血糖値とは: 食事に関係なく測定するもので食前、食後とは関係ない
数値が得られます。



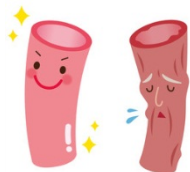
ブドウ糖負荷試験とは:10時間以上、水以外のものを口にしない状態で 採血し、その後75g のブドウ糖を溶かした液体を飲み、30分ごと2時間後まで測定する検査で、食後の血糖値やインスリン分泌機能などがわかります。

これらの検査を同時に行うことによって糖尿病を診断することができます。

血糖値とHbA1cのいずれかが高い場合は1か月以内に再検査

ただし血糖値とHbA1cのどちらか一方だけが低い場合には1か月以内に再検査を行い、糖尿病かどうかの確定診断を行います。

血糖値かHbA1cのどちらかが高いということは、たとえ自覚症状がなくても糖尿病が疑われる状態です。放置することなく、必ず再検査を受けましょう。



糖尿病が及ぼす悪影響

糖尿病は放置すると**気づかぬうちに**全身の血管障害、特に細い血管の障害が進んで様々な合併症を引き起こします。失明や足の切断など深刻な事態を招いてしまったり、脳梗塞、心筋梗塞など命にかかわるものもあります。中でも全身の細い血管が障害されておこる以下の病気は「**糖尿病3大合併症**」と呼ばれるものです。

- 糖尿病網膜症**:高血糖により目の網膜の毛細血管が障害され血管が詰まってもろくなったりして、目に酸素や栄養が届かなくなり、目のかすみや視力の低下をもたらします。網膜症は糖尿病罹患期間20年を超えると有病率は80%と言われています。年間約3000名が失明しています。



- 糖尿病神経障害**:末梢神経が障害されて、足先に痛みやしびれを感じ、動脈硬化による血行障害が重なると、皮膚や皮下組織が壊死する「壊疽」を起こしやすくなります。

- 糖尿病腎症**:高血糖により腎臓の糸球体の血管が障害され、血液をろ過する腎機能が低下するため、血液中に老廃物がたまり、腎不全や尿毒症を引き起こします。新規の血液透析導入原因の第1位です。



糖尿病の方が発病しやすい病気



- 脳血管障害(脳卒中)**:糖尿病の人はそうでない人の約2倍、脳血管障害を起こしやすいとされています。

- 心筋梗塞**:心臓の冠動脈疾患は2型の糖尿病の人がそうでない人の約3倍多いとされています。



- 感染症**:糖尿病の人は感染症にかかりやすいです。とくに尿路感染症は多くみられます。

- 認知症**:糖尿病の人は認知症にもかかりやすいことがわかってきました。

- 肺炎**:糖尿病の人は肺炎の死亡率が高いことがわかっています。肺炎を予防するためにインフルエンザウイルスのワクチン予防接種や肺炎球菌ワクチンを接種しましょう。



- 歯周病**:糖尿病の人は歯周病にもかかりやすくなります。

自覚症状(尿の回数、量が多くなる、喉の渇き、食べても痩せる、慢性的な倦怠感など)があらわれる頃には、糖尿病はすでに進行しています。厄介なことになる前に自分のお身体と向きあって生活習慣を見直していきましょう。

