



# しまたに 健康倶楽部(季節号)



令和 3年 10月  
第 46 巻 秋号

医療法人信英会 島谷病院, 721-0955, 福山市新涯町 2-5-8, 電話 084-953-5511  
ホームページ <https://shimatani.fmed.jp/>  
メール [shimatani@fmed.jp](mailto:shimatani@fmed.jp)



## 糖尿病とは

糖尿病は、膵臓から出るホルモンのインスリンが十分に働かないために、血糖値の上昇を抑える働き（耐糖能）が低下してしまうため、高血糖が慢性的に続く病気です。インスリンは、血糖を一定の範囲におさめる働きを担っています。

血糖の濃度（血糖値）が何年間も高いままで放置されると、血管が傷つき、将来的に心臓病や、失明、腎不全、足の切断といった、血管が傷ついた結果による重い病気（糖尿病の慢性合併症）につながります。また、著しく高い血糖は、それだけで昏睡（こんすい）などをおこすことがあります（糖尿病の急性合併症）。

## 秋号 トピックス

- 1 糖尿病とは
- 2 糖とインスリンの関係
- 3 インスリンが十分に働かないと
- 4 糖尿病の種類
- 5 糖尿病になりにくい生活、食生活

## 糖とインスリンの関係

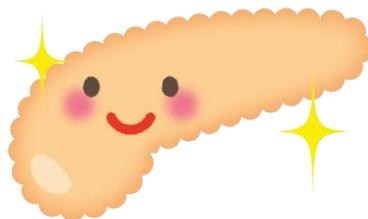
私たちが食事をすると、栄養素の一部は糖となって腸から吸収されます。寝ている間など、食事をしない時間が続くときには、主に肝臓により糖が作られています。糖はからだにとって大切であり、食事をしたときも、食べていないときも、常に血液中を流れています。糖は血液の流れに乗って、からだのあらゆる臓器や組織へめぐります。

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ます。取り込まれた糖は、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。

このようにインスリンは、血糖値を調整する働きがあります。

※ 糖は体のエネルギー源です。その糖を使うには、細胞に糖を送り込むためのインスリンが必要になります。

このインスリンを分泌する膵臓が元気でないと・・・



### － 基本理念 －

『患者様と共に悩み、そして  
共に歩み続ける病院』



### － 基本方針 －

1. 説明と同意の原則に基づき、納得のできる医療を提供します。
2. チーム医療を行い、安全な医療、快適な医療環境を提供します
3. 研鑽を怠らない、変わる自分を目指します。
4. 健全な経営、開かれた経営を行い、地域・社会に貢献します。

ホームページ



医療・療養・介護に関するご質問・ご相談等は、総合案内（受付）または地域連携室・在宅ケア室までお気軽にお問い合わせください。

## インスリンが十分に働かないと

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います。これには、2つの原因があります。

- インスリン分泌低下：膵臓の機能の低下により、十分なインスリンを作れなくなってしまう状態。インスリンが不足することで、糖が細胞の中に入れず、血液中にあふれてしまいます。
- インスリン抵抗性：インスリンは十分な量が作られているけれども、効果を発揮できない状態。運動不足や食べ過ぎが原因で肥満になると、インスリンが働きにくくなります。インスリンがたくさんあっても、インスリンの効果が悪く、入ることができません。この場合も、血液中に糖があふれてしまいます。

糖尿病ではこの2つが影響して、血糖値が高くなってしまいます。この影響により糖尿病は大きく2つに分類され、「1型糖尿病」、「2型糖尿病」と呼ばれます。



## 糖尿病の種類

### ● 1型糖尿病

1型糖尿病では、膵臓からインスリンがほとんど出なくなる（インスリン分泌低下）ことにより血糖値が高くなります。生きていくために、インスリン注射による治療が必須となります。

### ● 2型糖尿病

2型糖尿病は、インスリンが出にくくなったり（インスリン分泌低下）、インスリンが効きにくくなったり（インスリン抵抗性）することによって血糖値が高くなります。2型糖尿病となる原因は、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といわれています。日本人では糖尿病患者さんの約95%が2型糖尿病と言われています。

## 糖尿病になりにくい生活、食生活

2型糖尿病の多くは、「ストレス」、「肥満」、「運動不足」、「暴飲暴食」などのライフスタイルのみだれがおもな原因となって起こります。生活習慣病の1つとして数えられているのはこの2型糖尿病です。

そのため、2型糖尿病の場合は、こうした原因に気をつけて日常生活をおくることができれば、糖尿病になりにくい体をつくることができます。

もともとインスリンを分泌する量が少ない日本人が、欧米化した食生活や食事を多くとりすぎれば、糖分の処理が追いつかなくなり、血糖値は上がりっぱなしになります。この状態が休むことなく毎日続けば、膵臓のインスリンを分泌する力はさらに衰えてしまいます。



食事療法の基本的な考え方は、カロリーを必要以上にとらないようにすることです（必要量以上のカロリーの摂取は体にとって害となります）。バランスのとれた栄養を1日の必要量のカロリーでとることで、膵臓の負担は軽くなり、膵臓の十分な能力は回復されます。

ですから、食べすぎや、インスリンをより多く必要とするメニューに気をつけた食事内容や運動習慣の見直しなどがとても効果的なのです。

さらに詳しい話しにつきましては、医師や管理栄養士まで、お気軽にお尋ねください。

### － 患者様の権利 －

1. 良質で適切な医療を平等に受ける権利があります。
2. 医療について十分な説明を受け、ご自身で選択する権利があります。
3. 個人情報にかかるプライバシーは守られる権利があります。
4. 他の医師の意見(セカンドオピニオン)を求める権利を尊重します。

医療法人信英会 島谷病院

721-0955 福山市新涯町 2-5-8

電話番号：084-953-5511

FAX 番号：084-953-7304

電子メール：shimatani@fmed.jp

