

# 栄養だより 10月号 ~なぜ血糖管理が必要?~

今月号の栄養だよりから3ヶ月間は血糖管理についての特集です。食事や間食との上手な付き合い方について考えてみましょう。今月号は合併症についてのお話です。

血糖管理を良くするよと言われました。血糖値が高くても特に症状はありません。インスリン（又は血糖値を下げる薬の服用）もしています。なぜ適切な血糖管理が必要なのですか？



糖尿病は生涯にわたって自己管理と治療が必要な病気です。糖尿病の合併症は、腎不全以外にもたくさんあります。血糖管理を適切に行なうことで、合併症を予防することができます。そのためには食事療法がとても大切です。



## 糖尿病の主な合併症はしめじとえのき

**し** ……神経の障害（手足のしびれ・こむら返り）

**め** ……眼の障害（網膜症→失明）

**じ** ……腎臓の障害（腎不全→透析）

細い血管の障害



**え** ……壊疽（足の壊死→切断）

**の** ……脳卒中（脳梗塞・脳出血）

**き** ……虚血性心疾患（狭心症・心筋梗塞）

太い血管の障害



血糖管理を怠ると、これらの合併症を発症するリスクが高くなります。

“しめじ”グループの疾患は、糖尿病特有の合併症で、**糖尿病の3大合併症**といわれ、細い血管が障害されます。糖尿病歴が、長い程発症しやすくなります。

**し** **神経障害**

糖尿病患者さんの**半数程度**に3~5年後から足のしびれや立ちくらみ、下痢、便秘、などの症状があらわれます。痛みを感じにくく、足の傷や、ヤケドに気づかず、壊疽（えそ）になって足を切断することもあります。



**め** **網膜症**

糖尿病網膜症は、高血糖により網膜の血管が障害されます。糖尿病のために光を失う人は**毎年3,000人以上**と多く、成人後の**失明原因のトップ**です。

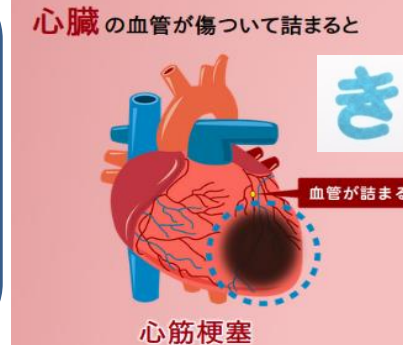
“えのき”グループの疾患は、糖尿病になると加速する**動脈硬化性疾患**です。血糖値が高い状態が長く続くと、太い血管も**動脈硬化**（血管が詰まりやすくなった状態）を起こし、**命に関わる重大な病気**の引き金になります。



**閉塞性動脈硬化症**は、健康な人に比べて**3倍**多く発症し、**足壊疽**によって足の切断を余儀なくされた方は**年間3,000人以上**と多く、**下肢切断原因の第1位**です。



**脳梗塞**の発症は、健康な人に比べて**3~6倍**が多く、命が助かってもしんじや言語障害等の後遺症が残ったり、認知機能低下を起こす事もあります。

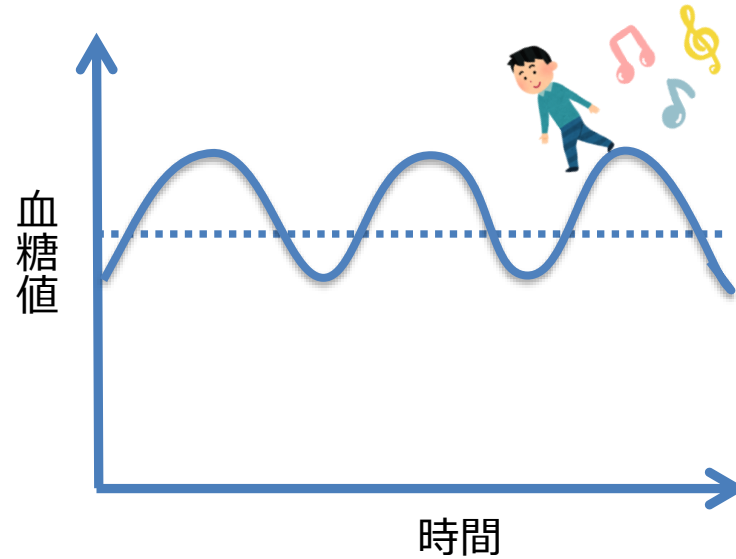


神経障害などを伴うため無痛性の**心筋梗塞**が多くみられます。心筋梗塞の発症は、健康な人の**3倍**多いと報告されています。

**血糖を適切に管理する事で恐ろしい合併症の発症や進行を阻止しましょう！**

# 「適切な血糖管理」とは？

血糖値は1日の中で変動します。  
血糖値の変動の幅（波）をできるだけ小さくすることがポイントです。

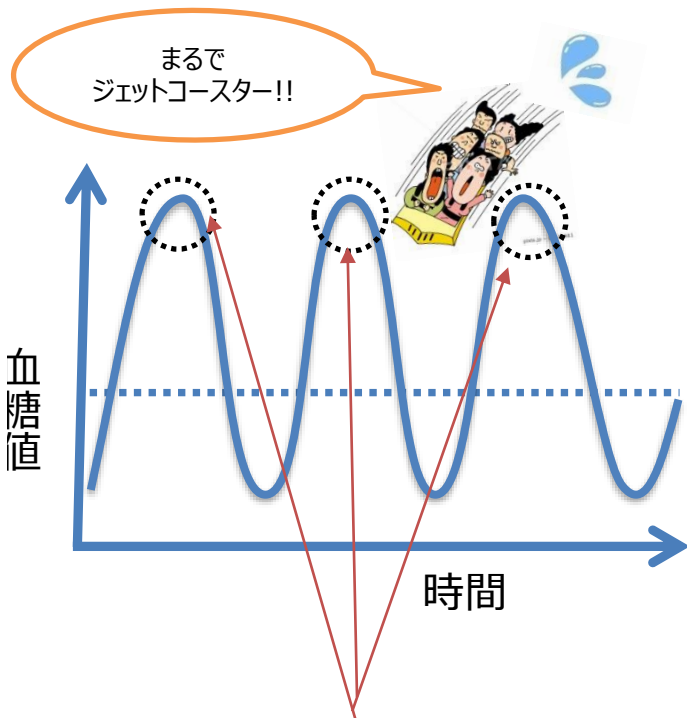
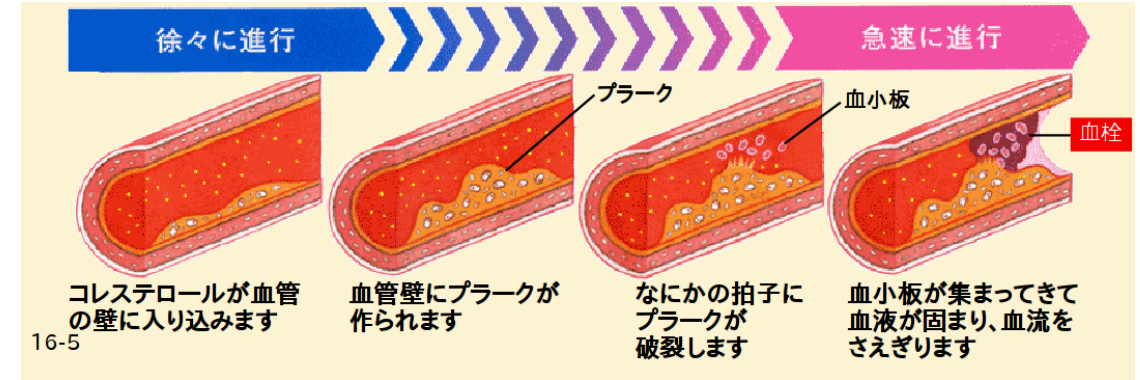


## ○ 血糖管理が良い

血糖値の急激な上昇がなく、変動の幅（波）が小さい。

この状態を維持することで全身の血管をいたわることができ、合併症の予防が可能です。

“血糖スパイク”（血糖値の急上昇）を繰り返す事で、血管の壁が傷つき、それを修復しようと集まった免疫細胞が、傷ついた血管の内側に入り込んで、壁を厚くし、血管の内腔を狭めていく。これが、動脈硬化です。全身の血管で、動脈硬化が進行し、心筋梗塞や脳梗塞といった大きな病気のリスクが高まると考えられます。



## ✗ 血糖管理が悪い

血糖値の急激な上昇と低血糖を繰り返すため、変動の幅（波）が大きい。

この状態は全身の血管に大きなダメージを与え、合併症を発症する可能性が極めて高くなります。

### 血糖管理の指標（透析医学会ガイドライン 2012 より）

透析前または食後約2時間血糖値：180~200mg/dL 未満  
糖化アルブミン（グリコアルブミン・GA）値：20%未満  
（心血管疾患の既往があり、低血糖傾向のある患者さんには 24%未満）

### GA グリコアルブミンで何がわかるの？

採血時点から過去2週間の血糖管理の状態を推測できます。

血糖値は、採血時の血糖の状態が分かり、食事の影響を受けて毎分のように変わりますが、GA（グリコアルブミン）は、食事の影響を受けず、平均の血糖値が分かるので、採血時点での血糖値がよかったとしても、GA値が高値であれば、過去2週間内に血糖値が高い状態があった事を示します。

また、GAの高値は、将来的な糖尿病合併症（脳卒中・心筋梗塞・網膜症・認知症）の発症や進行との関連が報告されています！GA値を参考に、血糖管理を行ないましょう。

突然死のリスクを高める“血糖スパイク”（食後の急激な高血糖）  
食後血糖が高ければ高い程、血管の壁を傷つけ心血管障害のリスクが上がります。

次回は、血糖管理の為の食事療法についてお伝えします。