

糖尿病合併症 合言葉は「しめじ」

糖尿病リスクが高まっている昨今、合併症についての正しい知識を広めることが急務であると言われています。



そのキーワードとして挙げられるのが「しめじ」です。「し」は神経障害、「め」は目の網膜症、「じ」は腎症と、三大合併症の頭文字を合わせた言葉です。症状が現れるタイミングも「し→め→じ」の順であることが多く、まず足などの末梢神経障害が出て、数年程度で網膜症によって目の見えづらさを感じるようになります。更に5年目以降から腎症が段階的に進行していきます。

神経障害は前号で紹介した例のように足のケガなどがきっかけで発覚するケースが多く、視力異常が現れる網膜症も本人は気づきやすい症状です。しかし、腎症は、相当に悪化するまで腎機能の低下を自覚することは出来ません。発見の遅れは予後に大きく響きます。腎機能が100 から 40~50 にまで落ちたとすると、今の医学では 70~80 に戻すことは出来ません。治療は悪化のスピードを抑えるものであり、いずれ腎不全に陥れば透析治療が必要になってしまいます。腎臓は血液中の老廃物や余分な水分を処理する役割を担っていますが、糖尿病が悪化すると老廃物をこし取る「ザル」の部分が目詰まりを起こし、血液を浄化することが出来なくなります。すると、体にとって毒となる老廃物が溜まり、吐き気やひどいむくみ、貧血、呼吸困難などの症状を呈した場合には、機械を使って血液を綺麗にする透析療法の出番になります。機能しない腎臓に代わって生涯にわたり定期的な透析が必須となれば、生活は相当に制限されてしまいます。これは糖尿病の患者が最も避けたいシナリオなのではないでしょうか。それに関わらず、糖尿病による腎不全で透析が新たに必要になる人は国内で年間約1万6千人もいます。腎症を早目に見つけ、腎不全に至る前に歯止めをかけることは医療費抑制の観点からも大きな意義があります。

早期の腎症を見つけ出す上で有効なのが「尿アルブミン検査」です。一般的な尿検査でタンパク尿が検出された場合、腎臓はすでに機能低下の段階に入っている場合もあります。腎臓の血管が傷むと出てくるアルブミンは、尿タンパクよりも早いタイミングで排泄量が増え始めるため、この時点で血糖管理や薬剤でのコントロールを始めれば腎機能を維持することが可能です。通常の健診に尿アルブミン検査は含まれていませんが、オプションなどもありますので、機会があれば測ってみるのがオススメです。

血糖値が少々高くても、つい放置してしまいがちですが、一刻も早い対応が求められます。40 歳以上の3, 4人に1人が糖尿病か糖尿病予備群であると言われています。診断を受けたとしても、そこから合併症を意識した生活を心がけることが大切で、それが全身の健康維持に繋がります。糖尿病の克服こそが、健康長寿の近道なのです。

疲れた時にはチョコレート？

今日はバレンタインデー。
一年でもっともチョコレートを
食べたくなる日かもしれませんね。



甘くて美味しいチョコレートは疲れた時に食べたくなる人が多いようです。これは、過去に甘い物を食べて幸せな気分を味わった経験値から来るものだと言われています。甘い物を食べると血糖値が急激に上がります。するとそれを下げるためにインスリンが分泌され、脳内では一時的に幸せのホルモンと呼ばれるセロトニンが増えて幸福感をもたらします。しかし、それは一時的なものなので、幸福感が途切れると次々に甘い物が欲しくなり、インスリンがさらに大量に分泌され血糖値は急激に下がります。

低血糖は、脳にエネルギー不足を起こさせ、脳を疲労させてしまいます。

カカオポリフェノールの多いチョコレートを少量摂るのであれば、血糖値の急上昇を予防するなど健康効果がありますが、依存性のある甘い物の量を制限するのはとても難しいことでもあります。

＜今週のオススメレシピ＞

ソース de 肉じゃが★

【材料(2人分)】

- 豚小間切れ肉(150g) じゃがいも(2個)
- 玉ねぎ(1/2個) にんじん(1/2本)
- 中濃ソース(大さじ3) しょうゆ(大さじ1)
- 砂糖(大さじ1/2) 水(200ml)

【作り方】

- ① じゃがいもは一口大、玉ねぎは1cm幅のくし形切り、にんじんは5mmの半月切りに切る
- ② フライパンに①と肉を入れ、炒める
- ③ 中濃ソース・しょうゆ・砂糖・水を②に入れ、蓋をして約10分煮たら出来上がり！

