



小牧市民病院 糖尿内分泌科部長医師

森 雅也



糖尿病

皆さんは糖尿病と聞くと、どのようなイメージを持たれるでしょうか？

年配の方ではお金持ちのなる病気とか、太った方がなる病気であると思われてはいないでしょうか。

日本人の6人に1人は糖尿病または糖尿病の疑い

2007年に厚生省が公表したデータでは日本人の中で糖尿病の人口は現在、約890万人つまり約12人に1人は糖尿病であり、1、320万人の人が糖尿病の可能性があるというデータを出しています。つまり日本人の6人に1人は糖尿病または糖尿病の疑いがあるといえるわけです。この数字からも、もはや糖尿病がお金持ちや太った方だけの病気であるとはいえません。また、糖尿病は日本では特に高齢者になればなるほどその数は多くなる病気です。60歳を超えると4人に1人の割合で糖尿病が存在するといわれています。では皆さんが周りの人たちを見回したとき、はたして4人に1人が糖尿病の患者さんであり病院に入院をされているのでしょうか？

皆さんは糖尿病と聞くと、どのようなイメージを持たれるでしょうか？

現在の病院に入院している糖尿病患者さんは約200万人を下回ります。では残りの600万人はどうしているのでしょうか？答えは簡単です。自分が糖尿病であることを知らないか、知っていても病院には行かないかのどちらかなのです。

ではなぜ、糖尿病の方が病院に行かないということがこんなにもたくさんの方で起こっているのでしょうか？

見落としてしまう危険性が高い病気

その答えは糖尿病は痛いとか苦しいという自覚症状が病気のはじめの段階ではまったくないからです。つまり、自分が糖尿病であることに気付かないか、気付いていても症状がないか軽度のため軽く見て、放置してしまうからです。

体調がこんなにいい自分が病気のはずがない、病気になるはずがないという根拠のない自信により見落とししてしまう危険性が高い病気なのです。

糖尿病の合併症などがおこり、自覚症状が出て、あわてて病院に來ても糖尿病はかなり進行した状態であることがよくあります。これを避ける方法はひとつしかありません。それは症状がなくても検査を受けることです。つまり、最低、年に一度は健康診断を受けて、糖尿病を含め自分の体の健康状態をチェックしてください。

予防策はあります！

最後に、糖尿病にならない秘訣は、何も特別なことではありません。昔から言うように食事は腹八分目にして、よく体を動かすことです。このことが糖尿病に限らず諸々の病気に対する最も良い予防方法ではないでしょうか。

糖尿病でもっとも恐ろしいのは気付いたときにはかなり進行しているということです。これは糖尿病に限らず、どのような病気でも同じですが早期発見、早期治療が最もよい治療方法と考えるください。健康診断などをうまく利用し、より健康でいられるように自分の体は自分で守る工夫をしてください。



問合先 市民病院 (☎76-4131)