

正しい知識で向き合ってほしい糖尿病 ～偏見、誤解はありませんか？～

糖尿病は、膵臓から分泌されるインスリンというホルモンの働きが不十分になることで、血液中の糖が慢性的に高くなる病気です。

厚生労働省の「国民健康・栄養調査」によると、糖尿病が強く疑われる人は約1,150万人、予備群が約1,000万人と推定され、両者で約2,150万人。成人の6人に1人が該当する身近な疾患です。

初期は自覚症状がないことが多く、健康診断で偶然発見されるケースが多いです。進行すると、喉の渇き、尿の回数や量が増える、体重減少、疲れやすさといった症状が現れます。そのまま放置すると、糖尿病網膜症、糖尿病腎症、糖尿病神経障害といった三大合併症の発症につながり、動脈硬化の進行によって心筋梗塞や脳卒中のリスクも高まります。

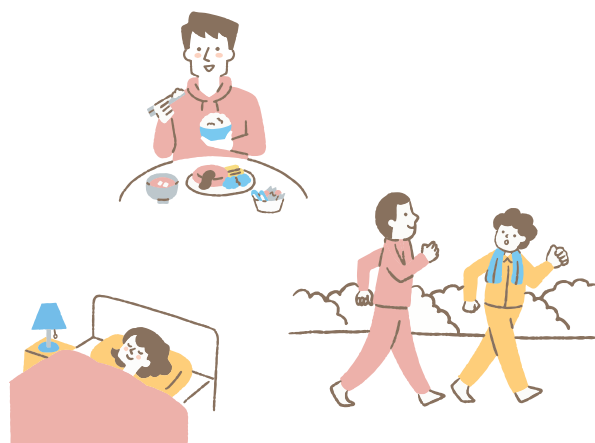
糖尿病は、その名前から、「甘いものの食べ過ぎ」「生活習慣がだらしない」といった偏見を持たれやすく、人によっては病気を認めず、治療を受けることをためらってしまう方がいます。しかし、糖尿病の発症には遺伝的な体質や自己免疫の異常、妊娠、加齢なども関係しており、生活習慣の問題だけで起きるわけではありません。

実際に私が患者さんに糖尿病だと指摘をしたとき、病名を言うだけで怒ってしまったり落ち込んでしまったりする方も珍しくありません。「自分は食事に気を使っているのになぜ？」と困惑し、医師の指導を聞かず受診を拒み、その結果、悪化するケースも見てきました。

こうした偏見を減らすため日本糖尿病学会では「糖尿病」という病名の変更を検討する動きが出ています。候補として挙げられているのが、英語での呼称「ダイアベティス (Diabetes)」の使用です。言葉を変えることによって、病気への向き合いやすさが高まり、早期の受診や治療につながる事が期待されています。

予防のためには食べ過ぎや早食いを避け、野菜や食物繊維を多く摂ることが勧められます。ウォーキングなどの有酸素運動を週に150分程度行うことも推奨されています。ストレスや睡眠不足も血糖に影響を及ぼすため、心身のバランスを整えることも大切です。

糖尿病は、早期発見と日々の生活習慣の見直しでコントロール可能なことが多い病気です。誤解にとらわれず正しい知識を持つことが予防への第一歩です。



監修

総合内科専門医

佐藤 恵里

(医療法人社団松恵会
けやきトータルクリニック)

