

# 健康 ぷらざ

## 糖尿病が怖い本当の理由

### — 糖尿病の細小血管合併症 —

指導：東京医科大学内科学糖尿病・代謝・内分泌内科 主任教授 小田原 雅人

企画：  
日本医師会

No. 444

### 糖尿病の三大合併症とは

糖尿病になると高血糖（血糖が高い状態）が持続することにより、細小血管合併症を引き起こす可能性が高くなります。糖尿病性細小血管合併症とは、「糖尿病性腎症」、「糖尿病性網膜症」、「糖尿病性神経障害」のことで、高血糖によって細い血管が傷つくことで起こります。

### 生活の質（QOL）にも影響

糖尿病性腎症は、透析を始める原因の第1位です。

糖尿病性網膜症は、大人が失明する原因の第2位です。

糖尿病性神経障害は、足がしびれたり、痛くて眠れない等の症状が出て生活の質が低下するほか、足の切断に至ることもあります。また、不整脈による突然死の起こる危険性も出てきます。したがって、できるだけ早期から、継続して血糖を厳格にコントロールすることが大切です。

### 治療の基本は、 早くコントロールを

細小血管合併症は、糖尿病の早期から血糖をコントロールすることにより、長期的に予防できることが明らかになっています。日本糖尿病学会では、過去1～3ヶ月の血糖値の平均を示すHbA1cを7%未満にすることを推奨しています（ただし、患者さんの病態に合わせて個別の管理目標値を設定することも推奨）。

また、糖尿病性腎症・網膜症の発症には、血圧も影響していることが明らかになっています。特に腎症の発症予防には、血圧の厳格なコントロールが重要であることがわかっており、糖尿病のある患者さんでは、糖尿病のない高血圧患者さんよりも低めの130/80mmHg未満が推奨されています。さらに、腎症の抑制に有効な薬の投与も推奨されています。

このように糖尿病の合併症はQOLを大きく損なう原因となっていますが、高血糖や高血圧に対して早めに対処することで予防も可能です。

糖尿病治療中の方は医師の指示を守り、良いコントロールを継続し、また、新規に検診などで高血糖を指摘された方は、一度医療機関を受診してください。

