

# 【予備知識 0 の人でも、3 分で分かる「1 型糖尿病」】

## 1. そもそも「糖尿病」とは何ですか？

「糖尿病」とは、「高血糖による血管障害」のことです。血糖（血液に含まれる糖分濃度）が高い状態（＝高血糖）が長期間続くと、全身の血管が障害を受け、さまざまな病気の原因となります。「尿に糖が出る」のは、あくまでその 1 側面に過ぎません。

## 2. 高血糖になると血管はどうなるのですか？

毛細血管がボロボロになり、それらの血管が集中する網膜や腎臓、末梢神経などが機能しなくなります。一方、大きな血管も柔軟性を失ってしまい（動脈硬化）、心臓の血管が詰まったり（心筋梗塞）、脳の血管が破れたりする（脳卒中）原因となります。

## 3. どうして高血糖になるんですか？

血液中から細胞内へブドウ糖を取り込むために不可欠な「鍵」となるホルモンがインスリンで、このインスリンの量が足りなかったり、インスリン自体の効が悪くなったりすると、高血糖になります。

## 4. 高血糖になるのは生活習慣が悪いからですか？（「2 型糖尿病」について）

日本人（大和民族）はもともとインスリンの分泌量が少なく、現代社会のように運動量が少なく栄養にも恵まれた状態になると、誰でも高血糖になる可能性があります。これが一般的な「糖尿病」で、正式には「2 型糖尿病」と呼びます。必ずしも「贅沢が 2 型糖尿病の原因」という訳ではないのです。

## 5. 生活習慣以外にも血糖が高くなることはあるんですか？

あります。何らかの原因で膵臓からインスリンが突然分泌されなくなると、血糖を下げることができなくなり、そのまま放置すると数日～数ヶ月で死に至ることがあります。これが「1 型糖尿病」です。

## 6. 「1 型糖尿病」って、普通の糖尿病（＝ 2 型糖尿病）と違うんですか？

「1 型糖尿病」は、風邪のウィルス感染などが原因で、インスリンを作る細胞（膵β細胞）だけが突然破壊されてしまい、高血糖になる病気です。日本における「糖尿病」の 95%以上が「2 型糖尿病」で、「1 型糖尿病」は 5%以下しか存在しません（10 万人～ 20 万人）。

## 7.1 型糖尿病は、どのような治療が必要なんですか？

血液中から細胞内へブドウ糖を取り込む、すなわち血糖を下げるホルモンである「インスリン」が自分では作れなくなるので、注射またはポンプによって補充する必要があります。逆に、1 型糖尿病にはインスリン注射以外の治療法は、現在のところありません。病気の実態からすると「インスリン欠損型高血糖症」と言い換えてもいいでしょう

## 8.1 型糖尿病になると、もう普通の生活はできないのでしょうか？

「限りなく普通の人の生活に近い生活」はできます。血糖コントロールさえうまくいけば、一般健常者より健康な生活を送れるかもしれません。ただ、頻繁なインスリン注射や、現在の血糖値を確認するための血糖測定、そしてインスリンの量と食事内容（主に糖質量）が釣り合っている必要があるため、それらを理解し、また慣れるまでにはそれなりの習熟と期間を要します。

## 9.1 型糖尿病の人に対して、何を気を付ければいいのでしょうか？

それは「血糖を維持するために必要なことを自由にさせてあげること」です。例えば、血糖測定であったり、高血糖を補正するためのインスリンの追加注射であったり、低血糖から回復するための補食であったりするのですが、それらを気兼ねなくできるよう配慮していただければ幸いです。

## 10. では特別なことはしなくていいのですか？

はい。ごくまれに血糖値が低くなり過ぎて、貧血のような症状が出ること（低血糖）がありますが、そのときはブドウ糖やブドウ糖の含まれるジュースを飲ませるなどしてもらえると助かります。それ以外は普通でお願いします。