

こんな時どうする？

# 栄養Q&A

## 糖尿病患者さんの栄養管理

その1

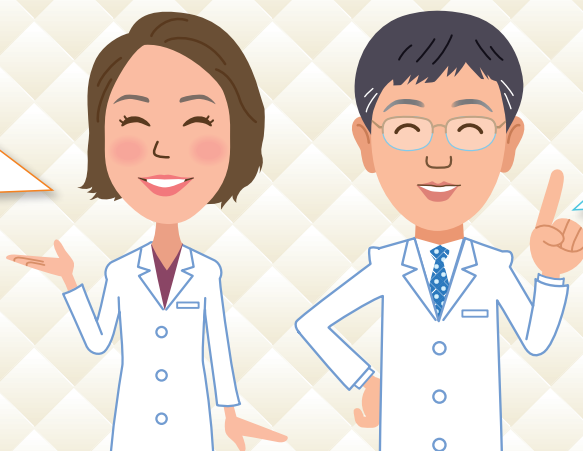
### 糖尿病の病態

監修：窪田 直人 先生（東京大学医学部附属病院病態栄養治療部 部長・准教授）

澤田 実佳 先生（東京大学医学部附属病院病態栄養治療部主任）

食習慣の欧米化や高齢化の進展などに伴って、糖尿病の国内患者数は今や328万人\*を超えており、重大な生活習慣病の一つになっています。

\*厚生労働省「平成29年(2017)患者調査の概況」、2019年



糖尿病の影響は様々な合併症によって全身に現れるため、日頃からの適切な栄養管理が欠かせません。今回は糖尿病の病態について解説します。

## 糖尿病とは

### Q 1 糖尿病とは、簡単に言うとどのような病気ですか？

A 1 日本糖尿病学会の糖尿病診療ガイドライン2016によれば、「糖尿病はインスリン作用の不足による慢性の高血糖状態を主徴とする代謝疾患群である」とされています。糖尿病はその成因によっていくつかの種類に分類されます(表)。



1型糖尿病	インスリンを合成・分泌する膵ランゲルハンス島β細胞の破壊・消失によるもの
2型糖尿病	インスリン分泌低下やインスリン抵抗性をきたす素因を含む複数の遺伝因子に、過食(とくに高脂肪食)、運動不足、肥満、ストレスなどの環境因子および加齢が加わって発症するもの
その他の特定の機序、疾患によるもの	糖尿病以外の病気や治療薬の影響によるもの
妊娠糖尿病	妊娠中に初めて見つかった糖代謝異常で、まだ糖尿病には至っていないもの

日本の糖尿病患者の多くは2型糖尿病です。1型糖尿病は小児や若年成人に比較的多いのに対し、2型糖尿病は成人から中高年に多く見られます。



# 糖尿病の診断

2 糖尿病の診断はどのような流れで行われますか？

2 糖尿病診療ガイドライン2016によれば、「**慢性高血糖を確認し、さらに症状、臨床所見、家族歴、体重歴などを参考として総合判断する**」とされています。  
具体的には、以下のように診断を行います。



空腹時血糖：  
126mg/dl以上

食事から10時間以上  
あけて測定した値

OGTT2時間値：  
200mg/dl以上

10時間以上の絶食後、  
75gのブドウ糖を飲み、  
2時間後に測定した値

随時血糖値：  
200mg/dl以上

食事と関係なく  
測定した血糖値

HbA1c：  
6.5%以上

採血時点から  
過去1~2カ月間の  
血糖の状態

いずれかが該当したら  
「糖尿病型」



別の日に行った検査により、  
糖尿病型が2回以上確認されれば、  
糖尿病と診断

HbA1cのみの反復検査では糖尿病であるとは確定できません。

2回のうち1回は必ず、血糖のいずれかで糖尿病型を確認する必要があります。

また血糖値とHbA1cを同時に測定し、それぞれ糖尿病型と確認できれば、1回の検査だけでも診断できます。

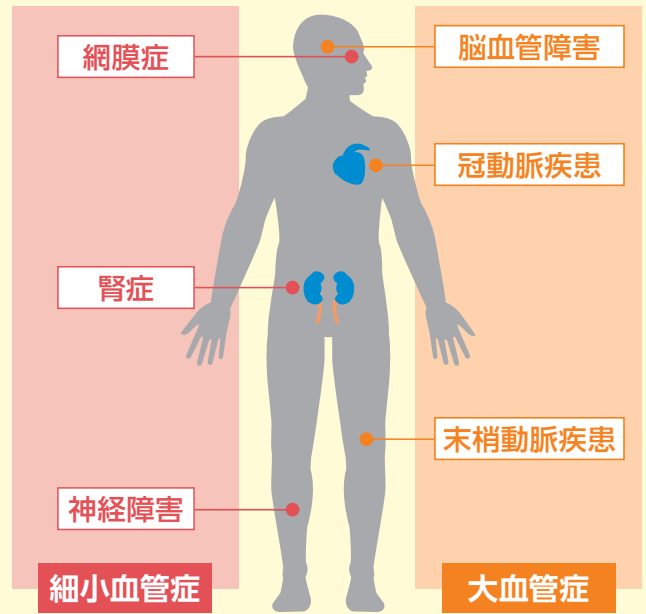
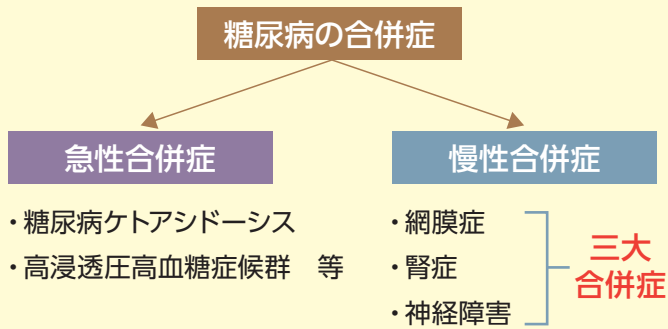


糖尿病以外の病態でも、一過性に高血糖を認める場合があります。それらと区別するために、測定を複数回行ったり、血糖値とHbA1cを組み合わせることで評価することが重要です。

# 糖尿病治療の目標

## Q3 糖尿病の治療目標はなんですか？

A3 糖尿病治療において血糖管理はもちろん重要ですが、疾患に伴う様々な**合併症**の発症や増悪を防いで、健康な人と変わらない**生活の質**を維持し、健康な人と変わらない**寿命**を全うしていただくことこそが治療の最終目標だと考えます。



糖尿病の代表的な慢性合併症

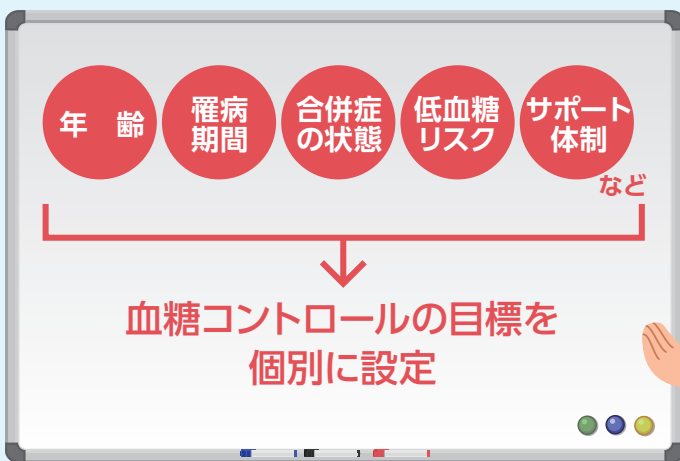


慢性合併症は、長期間にわたる高血糖の持続によって**血管や臓器が障害される**ことで生じます。年単位でゆっくりと進行するため、自覚症状が現れる頃にはかなり重症化していることも稀ではなく、予防が極めて重要です。

## 血糖コントロールの目標

血糖コントロールの目標は、個々の患者さんの状態(年齢、罹病期間、合併症の状態、低血糖リスク、サポート体制など)を考慮して個別に設定します。

糖尿病診療ガイドライン2016では、細小血管症予防の観点から**HbA1c 7.0%未満**を中心に据えつつ、**HbA1c 6.0%未満**(血糖正常化を目指す際の目標値)と**HbA1c 8.0%未満**(治療強化が困難な際の目標値)という数値も日常診療において意識すべき血糖コントロールの目安として示されています。



上に挙げた数値はいずれも成人に対する目標値である点、また妊娠中の患者さんは除外されている点に注意しましょう。

高齢者では左記の項目に加えて**認知機能**や**基本的ADL**、**手段的ADL**、**併存疾患**なども考慮して血糖コントロールの目標を個別に設定します。加齢に伴って重症低血糖の危険性が高くなることに十分注意してください。

## まとめ



冒頭で糖尿病の国内患者数は328万人と述べましたが、これはあくまでも医療機関で治療を受けている人の人数で、糖尿病が強く疑われる成人は1,000万人に上るともいわれています。



平均寿命の延伸と相まって、糖尿病患者数は今後ますます増えていくことが予想されます。その一方で、糖尿病の根治療法はまだ確立されていません。



現在の糖尿病治療では、食事療法と運動療法、薬物療法を治療の3本柱とした合併症予防に力点が置かれています。とくに食事療法は“治療の基本”といわれることも多いですね。



そうですね。糖尿病は食事と密接な関係にあるインスリンの作用不足によって生じる疾患ですから、食事療法は全ての患者さんにとって必須の治療だといえます。



おっしゃる通りですね。次回は食事療法の実際について取り上げたいと思いますので、よろしくお願いします。

## 株式会社 明治

■編集・発行

株式会社ジェフコーポレーション

〒105-0004 東京都港区新橋5-20-3新橋STビル4F

TEL: 03-3578-0303 WEB: <http://www.jeff.jp>