

健康診断で血糖値が正常より少し高いので専門医院で相談してくださいと言われました。血糖値が高いとどのような悪影響があるのでしょうか。専門医院は何科にいけないですか。

(那覇市男性・50代)

血糖値が正常より少し高い



ながた内科クリニック
院長

長田 光司

血糖値が正常より少し高いということは、いわゆる「糖尿病予備軍」と思われます。正式には「境界型糖尿病」といいます。「正常」と「糖尿病」の間の血糖値ということです。境界型糖尿病から数年で糖尿病になる方が

多いので注意してください。

境界型糖尿病は生活習慣の改善が最も重要で、糖尿病への移行を予防し、正常血糖値に戻することも期待できます。食生活を見直し、ウォーキングなどの適度な運動を行ってください。肥満があれば減量も必要です。

初期の糖尿病は食後の血糖値が高くなります。市販の尿糖試験紙で食後1〜2時間の尿糖をチェックすることをお勧めします。尿糖が出るよ

Dr.の けんしん 見診

うになれば糖尿病に移行している可能性があります。高血糖の悪影響としては糖尿病合併症があります。糖尿病になり高血糖状態が数年間続くと起ります。

合併症はおもに細小血管障害と大血管障害の2つに分けられます。細小血管障害である「糖尿病性網膜症」「糖尿病性腎症」「糖尿病性神経障害」は3大合併症です。「糖尿病性網膜症」は眼球内の網膜で出血し視力が低下します。「糖尿病性腎症」は尿に蛋白が出て腎臓の動きが低下し、進行すると腎不全になります。「糖尿病神経障害」の症状は手足のしびれですが、悪化すると痛みや熱さの感覚まで低下します。この3大合併症は境界型糖尿病のうち起りません。

大血管障害は比較的太い血管

早めの対策で、怖い合併症予防

の動脈硬化が進行し、血管が詰まって心筋梗塞や脳梗塞などの原因になります。大血管障害は境界型糖尿病の時点からすでに始まっているといわれています。高血圧や高脂血症、喫煙なども動脈硬化を進行させるので注意してください。

専門医院については、内科の糖尿病専門クリニックの受診をお勧めします。お近くになければ、生活習慣病を診療する内科クリニックを受診してください。総合病院にも糖尿病外来がありますが、最近では病院と診療所が連携する「病診連携」が進んでいます。まずクリニックを受診し、必要があれば総合病院を紹介してもらってください。

ながたこうじ 那覇市出身。1990年琉球大学医学部卒(医学博士)同第2内科入局。糖尿病学会専門医・内科学会総合内科専門医・抗加齢医学会専門医。昨年7月、天久新都心に「ながた内科クリニック」開院。