Dr.の見診（けんしん）

境界型糖尿病の治療とは？

今年血液検査をしたら空腹時の血糖値が115mg/dlとありました。本で調べてみると、糖尿病境界型とあります。私は糖尿病でしょうか。もし治療するとなると、どのような治療をするのでしょうか。

（宜野湾市男性・40代）

島尻キンザー前クリニック 院長
島尻 佳典

働き盛りで、軽い異常を示す質問者のような方が最近増えています。

糖尿病は目、腎臓（じんぞう）、神経などの細い血管が徐々に障害され、心臓や脳などの太い血管にも合併症を起こしてくる大変怖い病気です。病気が軽い段階から血管の障害は起こっていると考えられています。

食事を摂（と）ると血糖値が上がります。正常の状態ならばすぐに元に戻るのですが、それが遅れてしまうのが糖尿病やその予備軍です。血糖値の高い状態が長く続くと血管がもろくなり、合併症をきたしてしまうのです。糖尿病の診断は、空腹時の血糖値が126mg/dl以上、または時間に関係なく血糖値が200mg/dl以上なら判定できます。

正常の血糖値は100mg/dl未満ですので質問者のような場合、正常でも糖尿病でもない、いわゆる糖尿病の予備軍（境界型や空腹時耐糖能障害）か、もしくは隠れ糖尿病（食後血糖値が高い境界型や糖尿病型）が考えられます。この段階でしっかり手を打っておくことが大事ですので、一度専門の医療機関を受診してください。

このような場合の治療ですが、一般的には食事療法（体型に見合ったカロリーとバランスの良い食事の指導）と運動療法が中心になります。私は検査結果を基に、食事と運動を中心とした療養計画を作成し、数カ月単位の目標をたてた治療をしています。境界域の方でも食後の血糖上昇を穏（おだ）やかにする薬がありますので、内服を始めることもあります。

働き盛りの方は忙しくて病院に来院できない現実があります。しかし異常を指摘された方は、速（すみ）やかに受診することをお勧めします。

早くから治療をしっかりした方が何らかの理由で一旦中断したとしても、後々になっても治療効果が持続していたという研究結果も出ており「遺産効果」と呼ばれています。

健康診断は自らの健康を維持するための入り口です。受けっぱなしにせず、自分や家族のために「正の遺産」を残すように活用しましょう。

一般的には食事療法と運動療法

しまじりよしのり　43歳、宮古島市出身。琉球大学医学部大学院修了。米国カリフォルニア大学サンフランシスコ校糖尿病センター主任研究員、和歌山県立医科大学講師、翔南病院内科を経て2010年浦添市に島尻キンザー前クリニック開業。糖尿病専門医・指導医・医学博士。