

糖尿病とは？原因と症状（初期症状）

2型糖尿病（インスリン分泌不全とインスリン抵抗性による糖尿病です）

すい臓はインスリンを作り出しますが、2型糖尿病では、量が十分ではない（インスリン分泌不全）か、作られたインスリンが十分作用しません（インスリン抵抗性）。以前は「インスリン非依存型糖尿病」と呼ばれていました。

2型糖尿病は最も一般的な糖尿病で、10人に9人以上はこのタイプです。若い人でも発症する場合がありますが、40歳を過ぎてから発症する 경우가ほとんどです。

糖尿病になる要因はさまざま、食生活などの環境因子と体質（遺伝）の組み合わせで起こると考えられています。

糖尿病と肥満を結びつける方がいらっしゃるかもしれませんが、病気の名前に「糖」という文字が入っているからといって砂糖などの甘いものの取り過ぎとといったことだけが原因ではないのです。

なお、2型糖尿病の治療の基本は適切な食事指導と運動で、これらを行いつつ薬による治療を行います。

2 型糖尿病の治療に使われる薬にさまざまな種類があり、糖尿病の状態に合わせて使います。

最初は飲み薬から始めることが多いですが、血糖値が下がらないときは GLP-1 受容体作動薬という注射が選択肢の 1 つとなります。また、インスリンの分泌量が十分でないときは、注射でインスリンを補います。

主な症状

2 型糖尿病は、初期の段階では自覚症状がまったくないことが多く、症状があらわれるとしても、非常にゆっくり、少しずつあらわれます。

- 疲労感
- 皮膚が乾燥して痒い
- 手足の感覚が低下する、または、チクチク指すような痛みがある
- 感染症によくかかる
- 頻尿
- 目がかすむ
- 性機能の問題（ED）
- 切り傷やその他の皮膚の傷が治りにくい
- 空腹感やのどの渇きがひどくなる

2 型糖尿病の原因

2 型糖尿病は、次のような人に起こりやすいことがわかっています。

- 40 歳以上の人
- 太りすぎの人
- 家族に糖尿病の患者がいる
- 著しい運動不足

2 型糖尿病の発病は遺伝性による場合があるため、上にあげた症状のうち、あてはまるご家族（父母、兄弟姉妹、子ども）には、糖尿病の検査をおすすめします。また、適切な食事をとり、適度な運動をして肥満に気をつけていれば、2 型糖尿病を防ぐ、あるいは発症を遅らせることができます。

いずれの型の糖尿病にせよ糖尿病の治療に最も大きな役割を果たすのはあなた自身です。

ご自分の糖尿病を管理するために何ができるか、いろいろなところから情報を集めましょう。糖尿病について知識を増やすことは大切なことです。糖尿病のことを知れば知るほど、糖尿病と上手に付き合っていけるからです。