

2 型糖尿病の経過

糖尿病は、膵臓からのインスリン分泌の絶対量が減るか、インスリンの効きが悪くなる、あるいはその両方が重なって発症し悪化していきます。

中年で発症する典型的な 2 型糖尿病は以下のような経過をたどることが多いようです。

1 40 歳台

中年太りが目立つようになる。

健診の際に「血糖が高めなので食事や運動に配慮してください」と言われる。

糖尿病とは言われなかったので特に気にすることもなく、今まで通りの生活を続ける人が多い。

太ったことにより内臓脂肪が増加しています。

内臓脂肪増加はインスリンの効きが悪くなる**インスリン抵抗性**の状態を引き起こします。

インスリンの効きが悪くなると膵臓はインスリンを大量に作ることで帳尻をあわせようとします。このため当初は血糖値がほとんど上がってきません。

2 50 歳台

健診やたまたま行った血液検査で糖尿病疑いのため要受診あるいは要治療と言われる。数回要受診と言われてようやく内科を受診。

かなり進行した糖尿病といわれ治療が始まる。

この段階でも大した自覚症状がないことも多いが、喉が渇く、トイレが近い、水分を多量に取る、体重減少などが現れる。

血糖値の上昇に伴い膵臓は頑張ってインスリンを作ろうとしますが、そのうち疲れ切ってしまうインスリンを作る力が落ちてきます（**膵疲弊**）。

インスリンの効きが悪い状態は変わらないのにインスリンの量が減ってしまうため血糖は急激に高くなってきます。

高血糖と膵疲弊の悪循環に陥り、どんどん悪くなっていきます。まるで糖が毒を持っているように見えるため「**糖毒性**が強い状態」と表現します。

インスリンの出が悪いのでインスリンの注射が必要になることもあります。

ある程度インスリンの分泌があっても糖毒性が強ければこれを早期に解除するため、数カ月間一時的にインスリン自己注射を行うこともあります。

3 60 歳台

血糖が上がり始めてから約 20 年が経過し、様々な合併症が出始める。

このように 2 型糖尿病は個人差がありますが、おおよそ 10 年単位で進行する病気です。

精密検査でしか分からないような極軽い状態から健診などではっきりと糖尿病疑いと指摘されるようになるまでに 10 年かかります。

初期の糖尿病と診断される状態になってから「眼底に少し血のにじみが出る」「尿に少しタンパクが出る」「足裏がしびれる」などの合併症の初期症状が出始めるまでにも 10 年かかります。

「眼底出血を繰り返し視力が大幅に低下」「腎不全が進行し透析が必要になる」「足が壊死して切断」といった重度の合併症になるまでにさらに 10 年かかります。

もちろんこの各 10 年といった期間はその間の薬物治療や食事運動療法を真面目に行うか、あるいは全く放置して多飲過食を続けるかなどによって大きく変わってきます。

4 糖尿病は一生付き合う病気

糖尿病治療の目的は合併症を予防、あるいは進行をできる限り遅らせて普通の生活を送れるようにすることです。

糖尿病は一度発症したら、薬が要らない状態にまで改善することはあっても完全に治癒することが無い病気です。一旦良くなっても食事運動などの乱れがあるとすぐに悪化してしまいます。

一生付き合わなければならない病気として根気よく治療を続けることが大切です。

2024. 8. 12

学校医

岡崎 久恒