

1. 糖尿病は放置すると全身の血管がボロボロになる病気です。

糖分は人間が生きていくためには欠かせないエネルギー。しかし、糖尿病になると身体は糖分を上手く処理できなくなり、血中に糖分が過剰に溜まるようになってしまいます。

過剰な糖分は全身全ての細胞にとって毒であり、高血糖の状態を放置している期間が長ければ長いほど組織が荒廃し、様々な合併症が発症しやすくなります。

しかし、血糖値が高いだけでは自覚症状はほぼ無い為、放置されていることの多い病気でもあります。

糖尿病の影響例

脳	脳卒中(発症率2~3倍)	腎臓	人工透析導入原因の第1位
心臓	心筋梗塞(発症率2~4倍)	泌尿器	排尿障害、ED
神経	神経炎(しびれ・麻痺)	足	病気による足切断原因の第1位
眼	失明原因の第2位	免疫	多くの感染症発症率2~4倍
がん	肝臓癌(2.3倍)、子宮癌(2.1倍)、膵癌(1.8倍)、全癌(1.2倍) ※()は発がん率一般比		

糖尿病は治療や生活管理をちゃんとしていれば就業上問題となることは滅多にありませんが、あまりに管理不十分な場合には就業制限を検討せざるを得ない場合があります。

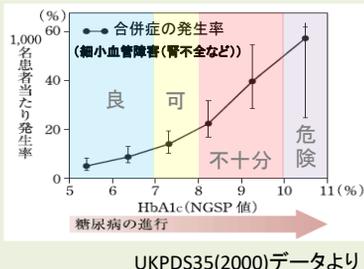
以下の事例のように合併症を発症する段階に入ると実際に就業に支障をきたす結果となります。

- ・足が腫れたが熱が出ただけなので放置していて、病院に行ったら足切断が必要と言われた。
- ・最近むくみがひどいと思っていたら腎不全になっており、週3回の血液透析が必要になった。
- ・急に眼が見えなくなり検査を受けたら眼底に出血があり、このままだと失明するといわれた。

治療管理状況が悪いと合併症の進行率・出現率もどんどん悪化

糖尿病の指標として「HbA1c」があり、これは最近数カ月間の平均的な血糖値の高さを反映したものになります。このHbA1cの上昇に比例して、様々な合併症の進行度・出現率が高まることが知られています。

糖尿病に限った話ではありませんが、健康管理として「通院を行っているかどうか」はもちろんのこと、「服薬や生活習慣の改善をちゃんと行っているかどうか」を確認することも大切です。



2. 糖尿病は他のメタボ疾患の合併率が高く、合併すると心筋梗塞などのリスクも急増！

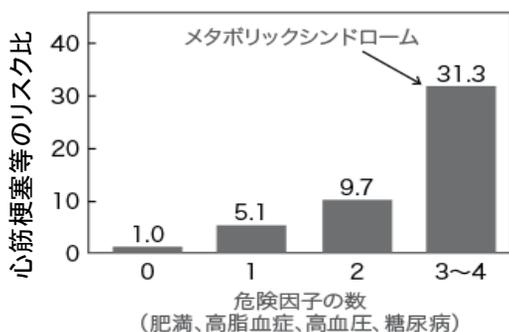
多くの場合、糖尿病はメタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)の一部として現れ※、高血圧や脂質異常症など他のメタボ疾患も合併します。それらをすべて合併すると、心筋梗塞等のリスクは30倍以上にもなり、若くして死亡する例も決して少なくありません。

糖尿病治療はそういった合併疾患をトータルに見ていく必要があるため、通院治療をしっかりと行い、医師による治療管理が必要なが大切であることを忘れてはなりません。

そして、根本原因である肥満や生活習慣の改善はすべてのメタボ疾患に改善をもたらすため、リスクの大幅な減少にもつながるのです。

※一部メタボとは関係なく発症する糖尿病(1型糖尿病)もあります。

<図1>危険因子の数と冠動脈疾患の発症



3. 糖尿病は発症後速やかに治療や生活管理を開始すれば怖くありません！

糖尿病は速やかな治療開始・生活管理により、多くの合併症を予防することが可能です。また、近年も次々と新薬が開発され、治療法も以前よりかなり進歩が見られます。

健診等で糖尿病を指摘されたら、速やかに医師の診察を受け、治療や生活習慣、就業上の注意について確認して下さい。

また、糖尿病の治療中であってもHbA1c 8.0%以上(空腹時血糖値約200 mg/dl以上)の場合は治療が不十分な可能性があるのであらためて医師の確認が必要となります。

健診でこんな結果が出たら必ず相談！

- ・ HbA1c : $\geq 6.5\%$
 - ・ 血糖値 (空腹時) : ≥ 126 mg/dl
 - ・ 血糖値 (食後) : ≥ 200 mg/dl
 - ・ 尿糖 : (+) 以上※
- ※食後だと尿糖は正常でも出ることがあります