

冷え込む日が多くなり、風邪をひいてしまったという人も多いだろう。たかが風邪だとタカをくくってはいけぬ。放置しておくと、糖尿病の「引き金」を引いてしまうケースがあるのだ。

炎症や脱水が血糖を上げる

考えている人も少なくない。

そうした「予備群」に

「風邪をひいたことがきっかけで、糖尿病を発症する患者さんがいるので

予備群は危ない

尿病専門医で「しんくりニック」院長の辛浩基氏が言う。「風邪をひいたことがきっかけで、糖尿病を発症する患者さんがいるので、風邪をひくと、それだけで血糖値は上昇します。風邪がきっかけで血糖値が上がるのです。高血糖の状態を気づかずに放置していたり、糖尿病予備群の人は、風邪がきっかけで一気に糖尿病を発症する可能性があります」

「たかが風邪」が

予備群の人は、風邪がきっかけで一気に糖尿病を発症する可能性があります



「アレルギー」による鼻水などの症状を改善させる際に使われるステロイド薬も、血糖を悪化させるケースがあります。ステロイド薬の主成分は「グルココルチコイド」というインスリン拮抗ホルモンで、インスリンの分泌を抑えたり、インスリンに対する感受性を低下させます。つまり、インスリンの働きを阻害して、血糖値を上昇させてしまうのです」(辛院長)

命に関わる病気にもかかりやすくなる。

厚労省の推計では、このままだと数年後に糖尿病を発症する可能性が高い「糖尿病予備群」が約1100万人いるといわれている。

空腹時血糖値が「110mg/dl」、HbA1cが「5.4〜6.4%前後」の人が予備

糖尿病の引き金引く

また、風邪による発熱

で約1割、38度程度では

「脱水状態になると、血

液中の水分が失われ、血

糖は尿の中に排泄され、尿と一緒に体外に排出さ

れます。しかし、脱水状態

の成分である「メチルエ

フェドリン」には、血糖

も、血糖状態を悪化させ

られるといわれる。そのた

液の成分が濃くなりま

す。その分、血糖値が上

昇するのです。また、通

常であれば高血糖になる

とブドウ糖も排出されな

る。人間は、発熱すると

め、しっかり水分補給し

ない」と脱水状態になっ

てしまう。

「脱水状態になると、血

液中の水分が失われ、血

糖は尿の中に排泄され、尿と一緒に体外に排出さ

発汗して体温を下げよう

す。その分、血糖値が上

昇するのです。また、通

常であれば高血糖になる

とブドウ糖も排出されな

いので、血糖が上がって

り、糖代謝に異常をもた

りやすくなる。

厚労省の推計では、この

ままだと数年後に糖尿病

を発症する可能性が高

い「糖尿病予備群」が約

1100万人いるといわれ

ている。空腹時血糖値

が「110mg/dl」、H

bA1cが「5.4〜6.4%

前後」の人が予備

群に該当するが、本人が

気づいていなかったり、

まだ自分は大丈夫だと甘

く考えている人も少なく

く考えている人も少なく

ない。

そうした「予備群」に

「風邪をひいたことがき

っかけで、糖尿病を発症

する患者さんがいるので

す。風邪をひくと、それ

だけで血糖値は上昇しま

す。風邪がきっかけで血

糖値が上がるのです。高

血糖の状態を気づかずに

放置していたり、糖尿

病予備群の人は、風邪が

きっかけで一気に糖尿病

を発症する可能性があり

ます」