

**盛大に春日部地区賀詞交歓!**

● 29名の丈夫(ますらお)が!

2月2日は、春日部地区浦高会の賀詞交歓会でした。交歓会に先立ち午後4時半からは会員スピーチで、今回は**大和田一博さん**(高30回、藤通り大和田内科クリニック院長)による「**糖尿病を知ろう**」でした。

\* \*

**◆糖尿病を知ろう**

最初に糖尿病について理解してください。「糖尿病とは、インスリン作用不足による慢性の高血糖を主徴とする代謝症候群である。そして1型…、2型…」と言われても良く分からないですよね。そこで簡単に言うと、「**糖尿病とは、**



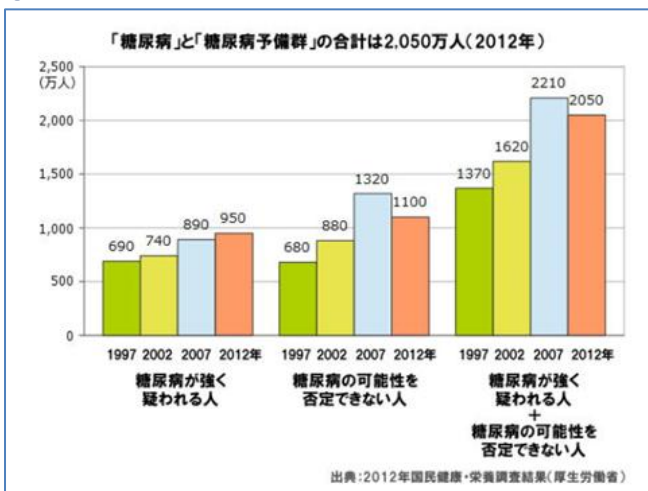
**インスリン作用不足による慢性の高血糖状態を主徴とする症候群である**」と日本糖尿病学会で定義しているのですが、これでも難しいでしょうか。

\* \*

**◇彼を知り己を知らば百戦危うからず**

そこで、本日のお話は孫子の兵法に則り「**彼を知り己を知らば百戦危うからず** ①相手の数、②相手の強さ・怖さ、③相手の狙い、④相手への対策」で話を進めたいと思います。

**①相手の数** [糖尿病の疫学]

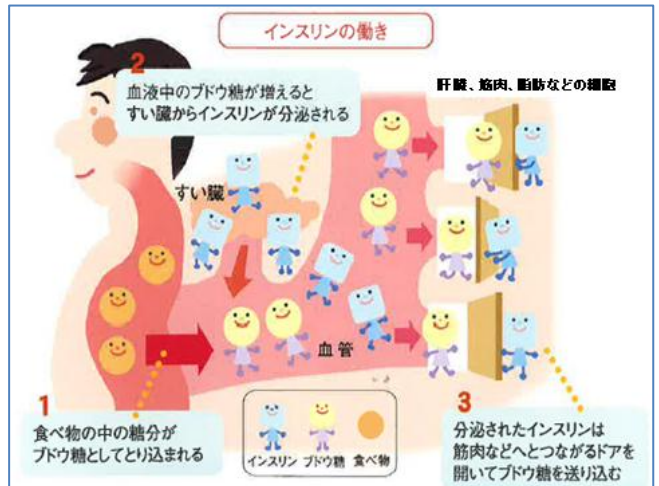


この図のように、糖尿病が強く疑われる人と可能性を否定できない人を合わせると 2,050 万人、総人口の6人に1人、成人の5人に1人の割合であることがわかります。男女年齢別に見ていくと、男性では50代22%、60代33%、70代41%となっています。女性でも50代18%、60代30%、70代37%となっており、年を重ねるとともに増えています。

\* \*

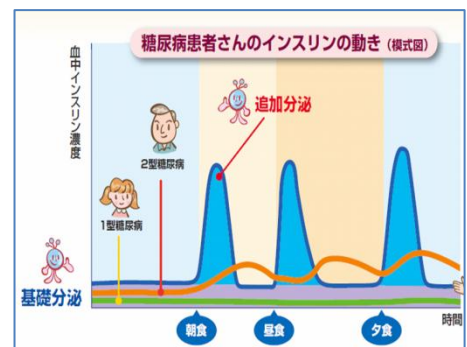
**②相手の強さ・怖さ** [糖尿病の原因]

糖尿病の原因を知るためには、インスリンの働きを知ってもらう必要があります。



取り込まれた食べ物は、消化されて食べ物の中の糖分がブドウ糖として血液に取り込まれます。そして、血液中のブドウ糖が増えるとすい臓からインスリンが分泌されます。分泌されたインスリンは、肝臓などの臓器や筋肉などへ繋がるドアを開いてブドウ糖を送り込みます。ところがインスリンの分泌が低下すると、肝臓や筋肉へ繋がるドアを開く力が弱まり、血液中のブドウ糖が送られずに血液内に大量に残る状態が続きます。この状態が続くのが糖尿病です。

健康な人は、本来、食後にインスリンがしっかりと追加分泌されるのですが、糖尿病になるとその機能が落ちるのです。



日本人は欧米人に比べて、もともとインスリン分泌量が少なく、早い年齢で糖尿病になる傾向があります。



さらに、糖尿病を加速させる原因は、運動不足、適切な食事療法が困難な状況(=過食、不規則な食事等)、さまざまなストレスにより、血糖コントロールの悪化、筋肉の減少、脂肪の増加などです。

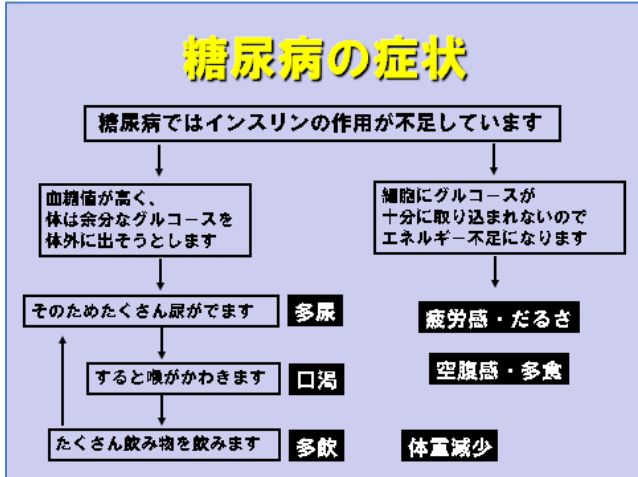
\* \*

◇**遺伝的要因が大きな糖尿病**

糖尿病になりやすい体質は、**両親が糖尿病の場合には子どもの50%**が、父親か母親のいずれかが糖尿病の場合は**30%**、両親が糖尿病でない場合には**2%**となっており、**遺伝と生活習慣が発病の大きな要因**になっていることが分かります。

\* \*

◇**糖尿病の症状**



糖尿病を発症すると、**多尿⇒口渇⇒多飲**という現象、**疲労感・だるさ・空腹感・多食**など⇒**体重減少**という症状がでます。

こうした中で、血糖コントロールの指標としては、血糖値とHbA1c(ヘモグロビンA1c)です。

血糖コントロールの指標として、血液検査で血糖値とHbA1c(注)を測定します。

- ・**血糖値**は採血したその時の血糖の状態がわかります。
- ・**HbA1c**は赤血球中のヘモグロビンにブドウ糖が結合したもの(糖化ヘモグロビン)で最近1~2ヶ月の血糖コントロール状態が反映されます。

(注) HbA1c: エイチビーエーワンシー、ヘモグロビンエーワンシー、などと呼ばれています



コントロールの目標としてはHbA1cを6.0未満、合併症予防のためには7.0とされています。

\* \*

③**相手の狙い** [糖尿病の合併症]

糖尿病の慢性合併症としては、「**糖尿病神経障害**」「**糖尿病網膜症**」「**糖尿病腎症**」「**糖尿病と心疾患・脳血管障害**」「**糖尿病と足病気**」などが挙げられます。  
 ◇「**糖尿病神経障害**」は、痛みやしびれ、冷感・ほてり感、感覚鈍麻、こむら返りなどの多発末梢神経障害。胃腸障害、起立性低血圧、発汗異常、膀胱障害、勃起障害などの自律神経障害があります。  
 ◇「**糖尿病網膜症**」は、症状がないままに病気が進行し、眼底検査で発見するという特徴があります。

◇「**糖尿病腎症**」は、これも自覚症状がなく、たんばく尿が見られる頃には腎機能が低下しています。  
 ◇「**糖尿病と心疾患・脳血管障害**」は、糖尿病とともに他の危険因子を重複して持っていることが多くみられ、こうしたことが原因で動脈硬化が進みます。

**動脈硬化の予防のポイント**

- 血糖コントロール、血圧コントロールをしっかり行う。
- 食事療法を守り、肥満に気をつける。
- 卵・レバーなどの食品や動物性脂肪をとりすぎない。
- 塩分を控える。
- 食物繊維を多くとる。
- 禁煙。
- ストレスをためない。
- 適度な運動を心がける。
- 血液、血圧、心電図など定期的に検査を受ける。



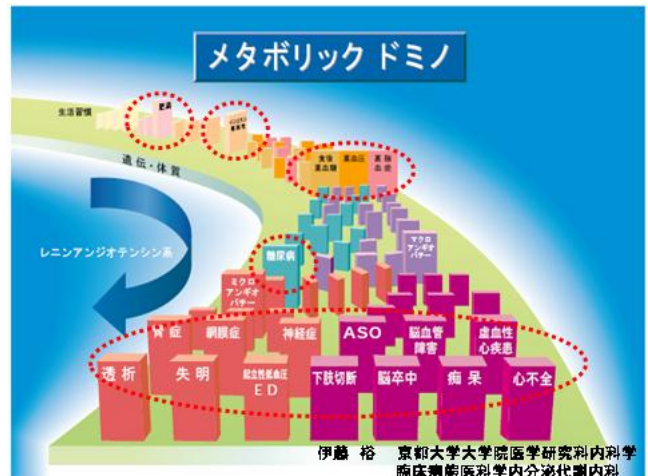
3-4-7

Lily Diabetes 51

◇「**糖尿病と足病気**」では、靴擦れ、火傷などの傷でも感染症を起こしやすい。

\* \*

◇**肥満が引き起こすメタボリック ドミノ**



**肥満⇒インスリン低下⇒食後高血糖・高血圧・高脂血症⇒糖尿病⇒さまざまな病気の併発**

\* \*

◇**糖尿病と認知症**

インスリンの分泌とアルツハイマー型認知症が関係し、糖尿病により促進されます。予防は**運動、適切な食事療法、ストレスを少なくすることで肥満(内臓脂肪型肥満)を防止することが大切です。**

\* \*

大和田先生の83枚のスライドなどをもとに手書きメモを起こしました。文責は香田です。【完】

