

SBS静岡健康増進センター 公開講座2018

聞いてなるほど!

# いきいきライフ

こんなに進歩した糖尿病事情～知って下さい! 上手な付き合い方～

全5回シリーズ  
第1回  
上

公益財団法人 SBS 静岡健康増進センター公開講座「聞いてなるほど! いきいきライフ」の2018年度シリーズ(全5回)がこのほど、静岡市葵区のしずぎんホール「ユーフォニア」で始まった。第1回の前半は静岡赤十字病院糖尿病・内分泌代謝科部長の村上雅子さんの講演「こんなに進歩した糖尿病事情～知って下さい! 上手な付き合い方～」の内容を紹介する。〈企画・制作/静岡新聞社営業局〉

公益財団法人 SBS 静岡健康増進センター

〒422-8033 静岡市駿河区登呂 3-1-1 電話▶054(282)1109 URL▶http://sbs-smc.or.jp

主催▶公益財団法人 SBS静岡健康増進センター、静岡新聞社・静岡放送

後援▶静岡県、(一社)静岡県医師会、(一社)静岡県歯科医師会、(公社)静岡県薬剤師会、静岡市

## 放置すると合併症進行

日本では人口は減少する中、糖尿病患者はなお増え続けています。これは戦後、食生活が高脂肪・高カロリーに変化したことや、自動車社会による運動不足が原因と言われています。

糖尿病は進行性の病気です。治療をせず放置していると、さまざまな合併症が出てくるのが特徴です。

ある一定期間高血糖が続くと、末梢神経が侵される神経障害が発症し、痛みなどを感じにくくなります。そのため足の傷に気付かず化膿が進み、壊疽(えそ)を起こして切断が必要となることもあります。腎機能が低下し生命維持に透析が必要になることもあります。また、眼底に出血が起き、視力低下、さらには失明の危険が生じます。

最近特に注目されているのは、がんの発症率の高さです。糖尿病でない方に比べて、肝臓がんや腎臓がん、卵巣がんなどは約2倍も高率に発症することが知られています。糖尿病患者の平均寿命が一般平均寿命より10〜13年短いことには、がんの高い発症も関係していると言われています。

慢性の高血糖の結果、心臓や頭の血管が詰まりやす



静岡赤十字病院 糖尿病・内分泌代謝科部長  
浜松医科大学 内科臨床教授  
村上 雅子さん

むらかみ・まさこ 医学博士(浜松医科大学)。日本内科学会学術評議員、指導医。日本内分泌学会および日本糖尿病学会専門医、指導医。浜松医科大学で研修後、県内の病院勤務を経て現職。糖尿病専門診療、甲状腺や脳下垂体、副腎のホルモン異常に関連する疾患の診療に従事し、専門医として臨床第一線で診療。同時に最新の治療薬、検査に関する臨床研究も常時行い、論文発表、学会での発表も精力的に行っている。

## 増えた治療選択肢迷わず治療を

くなり、心筋梗塞や脳梗塞の危険性も出てきます。肥満度の指標であるBMI値が25以上となると肥満と定義されます。糖尿病患者の場合、それ以前の23前後の肥満未満で既に循環器疾患発症のリスクが上がります。糖尿病でない方よりも、早期から心血管疾患が発症するのが現状です。

また、糖尿病では早期からの認知障害発症も報告されています。糖尿病を持つ65歳以上の方々の3分の1で何らかの認知障害を起しています。一方、糖尿病の女性が高血糖のまま妊娠出産をすると、胎児巨大化、子宮内胎児死亡、奇形、新生児の低血糖症のリスクとなることもあります。

## 発症・進行は予防できる

糖尿病は初期には自覚症状がありません。健康診断や人間ドックで糖尿病やその予備群と指摘されても、症状が無いために病院に行かず放置する人がいらっしやいます。「血縁者に糖尿病がいて、遺伝だからもう諦めている」という方がいるのが残念です。糖尿病は仮に遺伝があっても治療が可能。特に早期であれば、進行を予防できるのです。「境界型」の段階で食事療法や運動療法を始めましょ

う。境界型を放置すれば約40%以上の方が4年のうちに「真の糖尿病」に進行してしまいます。

食事では脂肪分を減らし、炭水化物は適切に取ってください。最近、メディアで糖質制限、炭水化物制限などが強調されています

が、1日の総摂取カロリーの半分は、むしろ炭水化物から取ることが糖尿病学会でも推奨されています。間食やお酒などは減らしましょう。運動は1週間で約150分以上、つまり1日約20分、早足など簡単な運動でも結構です。

## 週1度だけの内服薬や注射も

糖尿病と診断されたら、治療開始をためらわないで

ください。薬には、インスリンの分泌を促すものと、インスリンを効きやすくするものがあります。

我々日本人は、欧米人に比較して脾臓からのインスリン分泌予備能がやや低めで、比較的小太りでも糖尿病を発症しやすい特徴があります。比較的やせ型で脾臓の力が低めの方には食後など血糖上昇に反応してインスリンを必要分だけ促進してくれる「インクレチン製剤」が有効です。欧米人より比較的やせ型の日本人では、患者さんの約7割に使われ効果を発揮しています。週に1回飲むだけで1週間効果が持続するものも登場しています。毎日、何度も、実際には飲めない方にも朗報です。

一方、比較的肥満の方には、自分の体の中のインスリンを効きやすくするお薬の選択肢もあります。メトホルミンは低血糖のリスクが少なく、内服した患者さんでは、がん発症が低い論文も注目されています。また最近では、尿に糖を排泄させるSGLT2阻害薬があり、肥満型の患者さんで、血糖を下げるだけでなく、体脂肪が減ることで患者さんの治療意欲向上に寄与する結果も出ています。

インスリン注射も重要で有効な治療手段です。「インスリン注射を始めたなら一生続けないといけない」と誤解される方もいますが、そんなことはありません。インスリンは特効薬であり、病態に合った内服薬の併用や変更で、注射を終了できる例は多数あります。今や、週に1度だけの注射で、インスリン分泌促進効果が1週間続く薬剤もあります。実際、比較的少量のインスリン注射は終了できる例が、全国同様に当院でも多数見られます。

糖尿病は放置すれば恐ろしい病気となりますが、正しい知識と情報を持って、予防や対策が可能です。病院やクリニックでも糖尿病講座が行われていますので、ぜひ参加してください。聴講により生活習慣を改善し、血糖やHbA1cが下がる方々は少なくありません。正しい知識を持って生活するのは、ご自身の手で健康を得る上でとても大切です。

ご自身やご家族が糖尿病、または予備群と分かったら、どうか放置しないでください。今は進行を予防するたくさん手段があり、同年代の健康な人と変わらない寿命を保つのが十分可能なことを、ぜひ知って治療していただきたいと思えます。

## 古賀所長の養生術

公開講座2018「聞いてなるほど! いきいきライフ」が始まりました。第1回は、村上雅子先生に糖尿病の診断治療に関する最新の話題をお話いただきました。糖尿病については村上先生にお任せすると、私からは今年度、生活習慣病に罹患せず楽しく、生き生きと生活するための養生術についてお話したいと思います。江戸時代の本草学者、儒学者である貝原益軒氏の著書、『養生訓』を参考にお話します。ちなみに貝原氏は84歳と当時としては驚異的な長寿を实践、全うしています。養生訓のポイントを四つ挙げます。今日は、そのうち二つについて。

1「天寿と養生の術」 普通、人は長寿である。でも、養生せずに暮らしていると自分の寿命を縮めてしまう。逆に生まれつき虚弱体質で普通の人よりも長寿ではない人でも、養生に心を配れば意外に長生きできるものである。不摂生に暮らしている人は、みずから自殺をしているようなものである。死の時期こそ違っても自らの身体を痛めつけることは、同様であるのだから。

2「命の長短は養生次第」 老子は、「人の命は我にあり、天にあらす」と言っている。人の命は天からの贈り物だが、その寿命はわれわれの心次第で変わる。健康を考え暮らせば長生きできるし、そうでなければ短命になる。炭火を風に当てれば早く消えるし、みかんも箱にしまっておかなければすぐに腐ってしまう。人の寿命もそれらと同じものであろう。

三つ目、四つ目は次回ご紹介いたします。



古賀 震 1957年、福岡県生まれ。熊本大医学部卒。静岡県立大看護学部基礎医学分野(内科学血液腫瘍研究室)教授。2018年4月よりSBS静岡健康増進センター所長。