

聞いてなるほど!

全5回シリーズ  
第1回・下

# すこやかレシピ

～もっと笑顔で  
もっと元気に～



受講生募集中!

問い合わせは  
静岡新聞・SBS企画事業局  
☎ 054-284-8927 へ

主催／(財)静岡健康管理センター、静岡新聞社・静岡放送

SBS静岡健康管理センターの公開講座「聞いてなるほど!すこやかレシピ～もっと笑顔でもっと元気に～」が5日、静岡市葵区のしずぎんホール「ユーフォニア」で開催された。第1回講座で講師を務めた静岡赤十字病院糖尿病内分泌代謝科の村上雅子部長の講演内容を紹介する。

＜企画・制作／静岡新聞社企画事業局＞



村上 雅子 (むらかみ・まさこ) さん

静岡赤十字病院 糖尿病内分泌代謝科部長

日本糖尿病学会専門医、指導医。日本内分泌学会専門医、指導医。2010年浜松医科大学大内科臨床教授。同大で研修後、浜松労災病院、静岡県立総合病院に勤務。ドイツ留学後、内分泌、代謝疾患、ホルモンの病気、糖尿病など生活習慣病を含む領域の診療、治療に力を注いでいる。

## 妊娠中の糖尿病は子どもに影響

妊娠中の母体の糖尿病は、胎児に影響を及ぼします。胎児が大きくなりすぎて難産など、母子共に危険なことがあります。新生児の低血糖や、子供が将来、糖尿病を発症する確率が高くなります。母親は妊娠中に厳格に治療することで正常な妊娠と健児の出産が可能となります。

## 糖尿病の教育入院 その効果と重要性を語る

糖尿病は自然に治らない

まず強調すべきことは、糖尿病をどうか放置しないということです。糖尿病は放置するとさまざまな合併症が起ります。最近でも、足の指が2本、3本と腐って、初めて病院に来る患者さんがいるのが現実です。継続して治療していた方に壊疽(うき)が発症することはまずありません。平均で16年、長い人は20年前後にわたって、糖尿病を放置していた方々に発症することがほとんどです。

糖尿病は放置しては、まず治りません。放置すると進行して、合併症が出てきます。驚くべきことに、がんの発症率は糖尿病がない方々の少なくとも2倍も、高率であることも明らかになってきました。さらに、十分に治療出来ない、糖尿病の患者さんは、寿命が約10年短いことが現実です。

合併症は、血管が詰まりやすくなるという血管障害が基本です。その一つは眼底出血で初期には症状がなく、気がついた時には、視力が落ちていくことが多いのです。すっかり悪くなってしまつてからは、眼底出血による失明や、視力低下をもとに戻すことはできません。

また、腎臓も悪くなり進行すると、透析が必要になります。手足の末梢神経が機能低下しやすくなり、痛さ熱さの感覚が低下します。足の指が腐っても、なかなか病院を受診しないのは、痛くないからなのです。また、心臓や頭の血管が細くなり、詰まりやすくなるので、心筋梗塞(こうそく)や狭心症、脳梗塞になる確率が、糖尿病の常人より2倍以上、高くなります。

糖尿病の患者数は急激に増えていますが、治療は思うように進んでいません。増加の原因は、診断されても初期には自覚症状がないからです。血糖値が少し高くても何ら症状はありません。せっかく人間ドックなどで診断されても、そのまま放置してしまう患者さんが多いのが現状です。そして、糖尿病に関する知識が、まだ十分行きたっていないのも原因です。

### 糖尿病について知識を深めよう

日本人が1日にとっている総エネルギー、カロリーは実は50-60年前とあまり変わりません。違っているのは脂肪の摂取量です。現代人は半世紀前と比べ、肉類摂取が約2倍増え、脂肪摂取量が明らか

## 放置すると合併症

が増えています。さらに、運動不足も糖尿病の発症原因の一つです。厚生省の全国調査によると、糖尿病が腎臓病の原因になると知っている人、傷が治りにくいということを知っている人は全体の半分しかいません。軽い糖尿病の人でも、脳卒中になりやすいと知っている人は、わずか3割にすぎません。糖尿病に関する正しい知識がまだ十分に行きわたっていないのが現状です。正しい知識がないので、糖尿病と診断されても、治療を受けない方が多く、50歳代の方々は、糖尿病と診断されても、半数以上の方が治療を受けたことすらありません。30、40歳代の女性では70%もの人が治療を受けていない状況です。このように糖尿病では未治療の人が多

### 教育入院で深める病気の理解

「糖尿病の予備軍」というのも立派な病気です。この段階のうちに、積極的に治療を受け、生活習慣の改善をすれば、正常に戻すことができるのです。皆さん自身の力で正常にすることも可能です。内服薬で正常に戻る人も多くいます。

病院では、糖尿病教室や教育入院で、患者さんが糖尿病の現状を知り、合併症の知識、治療法、今後の療養などを総合的に習得することができます。また糖尿病について共に治療をしてゆく仲間も

## 遠山所長の健康セミナー

「糖尿病や予備軍を放置しないで」が、村上先生の第一声でした。理由はただ一つ、放置すると全身の動脈系合併症が出現し、人生の悲劇が待っているからです。教育入院は合併症(脳梗塞、心筋梗塞、腎不全、失明、足の壊疽など)の恐ろしさを知り、防ぐ方法を知るための必要な時間。

そうです。無症状の今こそ糖尿病に勝ち、一生安楽な生活を楽しむチャンスを手に入れる時なのです。

肥満、高脂血症、高血圧などは糖尿病の発症率を3.8倍～6倍に増やします。

これらの病を改善するには、生活習慣の改善や薬が必要とのお話でした。薬は有効であり、合併症を防ぐための必要不可欠な手段ですが、この必要性を認識しない人や、ウォーキングの必要性、肥満改善の必要性の認識不足のなんと多いことか。教育入院により、思考改善を行うチャンスを勝ち取ろうが結論のようです。

“あな恐ろしや糖尿病”。



遠山 和成 1941年生まれ。県立静岡高、京都大医学部卒。静岡県立総合病院の外科医長、副院長を歴任し、2006年よりSBS静岡健康管理センター所長。

が現実です。さらには、遺伝があるから、もう糖尿病は治らないとあきらめている人も多いようです。確かに遺伝自体は、皆さんご自身の力では変えられないかもしれませんが、治療の励みにもなります。教育入院では自分自身で自身の血糖を測定することも致します。測定器は手のひらサイズで、わずか15秒くらいで一般の方々でも簡単にできます。退院後も自宅でも血糖を自己管理できるようにする必要があります。自分で管理するようになると、食事や運動に対する自覚が増し、多くの方では血糖や自己管理の改善が認められます。

### 1週間で150分は歩こう

糖尿病の治療はいきなり薬やインスリン注射というわけではありません。生活習慣の見直しから始めます。食事では全体のカロリーの1以下に抑えることが一つの目標です。運動目標は、1週間150分の歩行が目安です。つまり1日当たり20分余りの歩行です。毎日毎日1時間、何時間もジョギングをする必要はないのです。また、肥満傾向の人は減量して、維

### 糖尿病を防ぐ3つのポイント

- 肥満の解消**  
肥満がある方では、肥満の無い人より5倍も発症危険が高くなります。
- 高脂血症、中性脂肪、コレステロールを正常に**  
高脂血症がある人では、糖尿病発症の確率が6倍高率です。
- 高血圧を治す**  
高血圧のある方では、無い人よりも糖尿病発症の確率が4倍近く高率です。

持することが重要です。生活習慣の改善のみでは効果がありません。場合によっては、種々の薬があります。そのうちメトフォルミンという薬は境界型糖尿病の人が本格的な糖尿病へ進行することを防ぐことができますし、がんの発症すら抑えられるということも分かっています。