

世界糖尿病デーに寄せて

～健康寿命をのばすために、今できること～

大野内科 稲田 昌二郎(糖尿病専門医)

発行：幡多地域糖尿病対策検討会

皆さん、こんにちは。11月14日は「世界糖尿病デー」です。

この日は、インスリンを発見したカナダのフレデリック・バンティング先生の誕生日です。インスリンの発見は、糖尿病治療の歴史を大きく変え、多くの命を救ってきました。

そんな背景を持つこの日に、糖尿病について考えてみませんか？

(大野内科ブルーライトアップ)



① 糖尿病とはどんな病気？

糖尿病とは、血糖値が慢性的に高い状態が続くことで、血管や神経にダメージを与え、さまざまな合併症を引き起こす病気です。最新の調査では、日本人（20歳以上）の男性の約17%、女性の約9%が「糖尿病が強く疑われる」と報告されており、大変身近な病気といえます。

そんな糖尿病ですが、1型糖尿病、2型糖尿病、その他の糖尿病に分類されます。最も多い「2型糖尿病」の原因は、「遺伝(体質)と加齢と生活習慣」です。血糖値が上がりやすい体質に加えて、加齢、食事や運動習慣の乱れが引き金になります。

一方、「1型糖尿病」は膵臓からインスリンが出なくなることで起こります。

その他の糖尿病には、遺伝のみで発症する糖尿病（ミトコンドリア糖尿病や若年発症成人型糖尿病（MODY）など）や、薬の副作用、ホルモンの病気、膵臓・肝臓の病気などが原因となって発症する糖尿病が含まれます。

② 糖尿病の発症を予防するには？

※今回は、予防のために生活習慣の改善が重要である、2型糖尿病のこと説明しています。

2型糖尿病は、遺伝(体質) + 加齢 + 生活習慣が重なって発症します。

日本人は、そもそも糖を処理する能力が欧米人よりも弱いのです。さらにご家族に糖尿病の方がおられる場合は糖を処理する力が弱い体質をお持ちのことが多く、食べ過ぎや運動不足に注意が必要です。

一方で、糖尿病がある方もない方も、基礎代謝（体が必要とするエネルギーの量）は同じです。つまり、人並み以上に食事を我慢する必要はありません！

- ✓ ついつい食べ過ぎてしまっている方は、まず人並みの食事に戻す意識を持ちましょう。
- ✓ 体重オーバーの方は、普段の食事がカロリーオーバーになっている可能性があります。ゆっくり 15 分以上かけて食べ、腹八分目を心がけてみましょう。
- ✓ 【人並み】の食事量が分からない方は、栄養士さんに相談するのも良い方法です。
- ✓ 運動不足の方は、まず 1 日 1,000 歩、10 分多く歩くことから始めてみましょう。歩数計をつけたり、携帯電話やスマートウォッチで歩数を意識するだけで、歩数が増えるという報告があります。



生活習慣に大きな問題がなくても血糖値が高い方は、遺伝的要因(体質)が強いと考えられます。でも大丈夫です。今は良い薬がたくさんあります。無理せず薬に助けてもらいましょう。糖尿病の治療の目標は、糖尿病のない方と同じ生活の質を保つことと、糖尿病のない方と変わらない寿命を全うすることです。生活習慣に問題がないのに頑張りすぎて、やせすぎて体力や筋力が落ちてしまつては本末転倒です。

③ 糖尿病がある方へ:重症化を防ぐために

糖尿病の合併症（腎症・網膜症・神経障害など）を防ぐためには、血糖値の改善が最も大事です。

そのために、食事療法、運動療法、薬物療法が基本となります。以前はいい薬がなかったため、食事・運動で無理を強いることもありましたが、現在はお薬で助けてもらえるようになりました。人並み程度の生活で大丈夫です。

また近年は、合併症の進行を予防する効果のある薬も増えており、治療の幅が広がっています。

なお、動脈硬化や腎障害といった合併症は、糖尿病だけでなく、「高血圧・高コレステロール・肥満・喫煙」なども関係します。これらもあわせて整えることがとても重要です。このように糖尿病だけでなく、他のリスクもケアする「トータルケア」が大切です。

治療に迷ったときは、ぜひ糖尿病に詳しい先生に相談してください。一緒に、無理なく続けられる最善の治療方法を見つけてくださるはずです。

④ 高齢者の糖尿病とサルコペニア(筋肉減少)

75歳以上の方にとって特に大切なのが、「元気に動ける体を保つこと」です。女性の半分、男性の4人に1人が90歳まで生きる時代になりました。一方で、75歳をこえると元気な方とそうで無の方の個人差が大きくなります。その原因のひとつが筋力の低下です。加齢などにより筋肉量が落ちていく状態を「サルコペニア」と呼び、高齢化社会での大きな課題となっています。

糖尿病の治療のために過度な食事制限をすると、筋肉が減って歩けなくなることもあります。血糖値は良好でも、足腰が弱って寝たきり…という事態は避けたいものです。

ご高齢の方で、特に真面目な頑張りやさんに多いのですが、筋肉を減らしてまで血糖値を維持している方が時々おられます。血糖値が高くなって合併症が出現するのはずいぶん先のことです。しかし、筋力が落ちると生活の質が下がり、寿命も短くなります。

高齢の方の糖尿病治療では、血糖コントロールと体力維持のバランスが大切です。

主治医と相談しながら、「元気に動ける体」を保つ治療を続けていきましょう。

最後に

糖尿病は、決して「自分のせい」だけでなる病気ではありません。体質に加齢や生活習慣が重なって起きる、誰にでも起こりうる身近な病気です。今は良い薬もたくさんあり、薬に助けをもらいながら「ふつうの生活」を続けることが十分に可能です。

そのためには、早めの気づき（健診の受診など）と、定期的な通院がとても大切です。また、特にご高齢の方においては、血糖値にとらわれすぎず、体力を落とさないことが何よりも大切です。

この世界糖尿病デーをきっかけに、ご自身の生活を少しだけ見直して、「未来の元気」を守る一歩を踏み出してみませんか？

