

聞いてなるほど!

いきいきライフ

大村 和規 さんの講演は
10/1(日)18:30~19:00
SBSラジオでOA!

SBSラジオ(1404KHz/1557KHz)

知ってほしい! 糖尿病ってこんな病気 ~健康診断をうまく使おう~

SBS静岡健康増進センターの公開講座「聞いてなるほど いきいきライフ」の2023年度のシリーズ(全4回)の第2回がこのほど、静岡市葵区のしずぎホール ユーフォニアで開かれた。第2回の前半は、大村クリニック(静岡市駿河区)の大村和規副院長が「知ってほしい! 糖尿病ってこんな病気 ~健康診断をうまく使おう~」と題して講演した内容を紹介します。

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

OMURA CLINIC 糖尿病とは

糖尿病診断基準

- 1)空腹時血糖値126mg/dl以上
- 2)75グラムのブドウ糖を飲み
2時間後の血糖値200mg/dl以上
- 3)随時血糖値200mg/dl以上
- 4)HbA1c 6.5%以上

検査項目	検査方法	正常値	糖尿病診断基準
空腹時血糖値	禁食(8時間以上)	70~100mg/dl	126mg/dl以上
随時血糖値	随時	70~130mg/dl	200mg/dl以上
75gブドウ糖負荷後2時間血糖値	75gブドウ糖を飲み、2時間後	70~140mg/dl	200mg/dl以上
HbA1c	随時	5.7%以下	6.5%以上

分かりにくい自覚症状

糖尿病は胃の裏側にある膵(すい)臓から出るインスリンというホルモンがうまく働かず、血中のブドウ糖の値(血糖値)が高くなる病気です。やがて全身に合併症を引き起こします。診断には、空腹時の血糖値が126mg/dl(ミリグラム/デシリットル)以上あったり、糖化ヘモグロビン(HbA1c)が6.5%以上あったりといった基準があります。

糖尿病は他の疾患と異なり、診断がついてもあまり自覚症状がありません。症状が出たときには、高度な高血糖状態と考えられます。症状としてはまず血糖値が上がるため、のどが渇きます。尿に糖分も出現します。また、尿量が増えるので頻尿、夜間尿が起ります。さらに著しい高血糖時や脱水が強い時には、倦怠(けんたい)感や体重減少も起こりますが、症状が出ない人もいます。そのせいか、当院に来られる患者さんで自覚症状を訴える方は少ないと「健康診断で血糖値が高いと言われ、受診を勧められたので来ました」という方が多いです。

合併症のリスク高く

糖尿病には自己免疫疾患が原因の1型糖尿病、そして2型糖尿病、その他の糖尿病、妊娠糖尿病の4種類に分類されます。本日は日本人患者の90%以上とされる2型糖尿病について紹介します。

2型糖尿病は遺伝要因や過食、運動不足、体重増加による環境要因といった生活習慣が関連しています。糖尿病は放置すると血糖値が上昇し、血管の壁に傷がつき、血流が悪化して合併症のリスクが高まります。

糖尿病とその予備群を含めると、わが国における患者数は2000万人いると言われています。男女とも50代以降で患者数が急増しています。特に40歳以上では4人に1人が発症しているとも言われ、国民病とも言っても差し支えないほど身近な病気です。

糖尿病は老廃物をろ過し尿を作る臓器ですが、この機能が弱まると腎代替療法(血液透析など)が必要で、週に3回(月・

OMURA CLINIC 糖尿病の怖さ→合併症

- ・神経障害(感覚の低下・しびれ・疼痛など)
- ・腎症(血液透析療法が必要に)
- ・網膜症(悪化すると失明の可能性も)
- ・歯周病・虫歯(抜歯の可能性も)
- ・動脈硬化性疾患(心筋梗塞・脳梗塞など)

また、水をたくさん飲み、安土城入城の際には手足の強い痛みやしびれが強かったと記され、糖尿病の神経障害が推測されます。

そして明治時代の文豪の夏目漱石も、胃潰瘍の診察時に糖尿病と診断されました。暴飲暴食やストレスなども一因となっており、偉人たちも糖尿病から逃れられなかったのだと思うと興味深い話です。

検査結果はしっかり確認し、治療が必要であれば決して放置しないでください。働き盛りの方ほど、糖尿病と診断されても治療を受けない傾向にあるのです。仕事が多忙など理由はあると思いますが、ぜひ治療に取り組んで、ご自身の健康を守っていただきたいと思えます。

と「ところで、歴史をひもとくと糖尿病だったと考えられる偉人たちがいます。例えば平安時代の政治家、藤原道長。日本で最初の記録があると思われる糖尿病患者です。「小右記」という当時の記録によれば、道長は「日がな一日水を飲み、けれど口は乾きがおさまらない。元気はないけれど食欲はある」と書かれ、糖尿病の症状に酷似しています。そして戦国時代の武将、織田信長。彼はお酒をほぼ飲まなかったものの、味の濃い料理を好み、桶狭間の戦いの際ではよろい姿で立ったまま食事をしていたなど、非常に忙しい食生活だったよう

食事と運動で治療

さて、この糖尿病を含む生活習慣病を予防し、治療するために最も基本的な方法が食事療法と運動療法です。食事では炭水化物の取り過ぎに注意してください。目安は摂取カロリー(50~60%)。食事中は血糖値の急上昇を防ぐため、ゆっくりよくかむこと。食物繊維も一日20~25gは取りましょう。

また、どのぐらい食べていいのかを示す、適正な食事のエネルギー量を把握しましょう。「身長(センチ)×身長(センチ)×22」の計算式で、標準体重を出します。例えば身長160センチなら、1.6×1.6×22=56.3で、標準体重は56.3kgとなります。

日本では40~74歳の方には、糖尿病の検査を含む特定健診が実施されています。ただ、残念なことにはこの健診の受診率は5割程度。勤め人の方には職場での集団健診がありますが、自営業や主婦の方は2~4割と低調です。自治体から健康診断の通知が届きましたら、ぜひ受診するようお願いいたします。

検査結果はしっかり確認し、治療が必要であれば決して放置しないでください。働き盛りの方ほど、糖尿病と診断されても治療を受けない傾向にあるのです。仕事が多忙など理由はあると思いますが、ぜひ治療に取り組んで、ご自身の健康を守っていただきたいと思えます。

糖尿病、健診受けて悪化予防



大村クリニック 副院長

大村 和規さん

おおむら・かずき 2001年、県立静岡高校卒業。08年、北里大学医学部卒業。10年、北里大学内分代謝内科学教室入局。海老名総合病院糖尿病センター在院時に糖尿病専門医取得。16年4月より医療法人 陸和会大村クリニックにて勤務。

水・金または火・木・土)治療が必要で毎回3~4時間かかり、時間、肉体、経済的にも負担が生じます。

三つ目が網膜症。眼底に出血が生じ、悪化すると失明の可能性もあります。四つ目は歯周病・むし歯です。糖尿病と歯周病やむし歯の因果関係は指摘されています。糖尿病の有無を問わず、2~3カ月に一度は歯のチェックをしてもらいましょう。

最後は動脈硬化性疾患です。糖尿病になると血管が詰まりやすく、心筋梗塞や脳梗塞の引き金になります。これらは致死率が高く、命に関わります。

生活習慣病予防・治療するために 適正体重と適正なエネルギー量の設定

身長160cm、軽労作の場合、適正食事は・・・

$$56.3 \times (25 \sim 30) = 1408 \sim 1689 \text{kcal}$$

1日分の適正食量

1食あたり 約500kcal

次は運動療法です。できれば毎日、食事の30~60分後にウォーキングをしましょう。ラジオ体操もお勧めです。強度があるものより、毎日コツコツと続けることが大事です。

そして最後にお伝えしたいのが健康診断です。糖尿病や生活習慣病にはほとんど自覚症状がありません。ですので早期発見のためには定期的な健康診断が大切です。健診を何年も受けずにいて、糖尿病を悪化させてしまったケースも少なくありません。