企画・制作／中日新聞メディアビジネス局

World Diabetes Day

11月14日はワールドダイアベティスデイ

皆様の声に先生が答えます

ダイアベティスって何？

11月14日は「ワールドダイアベティスデイ」。従来は「世界糖尿病デー」と呼ばれており、聞きなれない方も多いのではないでしょうか。「糖尿病」という病名や発症原因の誤解から、不適切なレッテルを貼られ苦しむ人々がいる現実を踏まえ、日本でも世界共通の呼称「ダイアベティス」に変更する議論が行われています。

中日新聞Webでは、糖尿病に対するイメージや現状に関するアンケートを実施。寄せられた回答をもとに、藤田医科大学の清野祐介准教授に、社会的偏見（スティグマ）の実態について伺いました。

藤田医科大学
内分泌・代謝・糖尿病内科学 准教授
清野 祐介 先生

名古屋大学医学部医学科卒業。藤田医科大学医学部内分泌・代謝内科学講師を経て、現在は藤田医科大学医学部内分泌・代謝・糖尿病内科学准教授を務める。専門分野は、糖尿病、内分泌、栄養学で、とくに栄養素と消化管・膵ホルモン分泌と作用、ダイアベティスと多職種連携のシステム構築など。

日本を中心に使われる「糖尿病」の呼称の由来

糖尿病という言葉は、紀元前2世紀にカッパドキアの医師によって命名されました。体内で摂取したものがうまく利用されずに排出されてしまう状態を指す「diabetes（ダイアベティス）」が起源となり生まれた言葉です。日本や中国では「消渇（しょうかつ）」という病名で呼ばれ、「水や食べ物が体の中を通り抜けてしまう」という意味で使われていました。江戸時代になると、オランダ語で「pisvloed（ピスフロート）」と呼ばれていたものが、「尿崩（にょうほう）」と訳されるようになります。

しかし、この時期には尿に糖が含まれない「尿崩症」という病気も存在し、多尿という症状だけでは区別が困難に。この混乱を解消するため、尿に糖が含まれる「diabetes mellitus（ダイアベティス・メリータス）」と呼ばれるようになり、日本では「蜜尿病（みつにょうびょう）」や「蜜尿症（みつにょうしょう）」と訳されました。

1876年には、尿中の糖分を検出する検査方法が普及し、診断において重要視されるようになりました。この頃から「糖尿病」という呼称が使われ始め、1907年には正式に「糖尿病」という名称に統一されています。

糖尿病という病名は日本発祥で、中国や韓国などの一部地域へと広がっていきました。しかし、国際的にはダイアベティスという共通の名前で呼ばれているのが現状です。

発症原因が異なる1型糖尿病と2型糖尿病

糖尿病は原因や発症メカニズムによって、1型と2型、その他特定の機序・疾患によるもの、妊娠糖尿病に分類されますが、まだ十分に周知されていないのが現状です。

1型糖尿病は、インスリンを分泌する膵臓のβ細胞が、自己免疫を主とする機序によって破壊されてしまう病気です。体内でインスリンがほとんど作られず、多くの場合はインスリン治療が必要となります。1型糖尿病の原因は肥満とは関係がなく、小児から思春期にかけて発症する人が多いという特徴があります。

2型糖尿病は、日本人における糖尿病の90～95％を占めています。加齢や遺伝因子によるインスリン分泌低下に加え、運動不足や肥満などによってインスリンの効果が減弱し、発症することが多いです。近年は若年発症の方も増加傾向に。長期にわたり高血糖が持続している場合、膵β細胞の働きが著しく減弱し、インスリン治療が必要となる場合もあります。

小児期に発症する1型糖尿病では、インスリン注射や血糖値測定、低血糖の対処方法について、医療機関や学校と連携し、子どもを支援することが重要です。給食や体育、クラブ活動など、学校行事の際には注射量や補食について学校に対応方法を共有しておくと、子どもも先生も安心して過ごせるでしょう。また、糖尿病サマーキャンプやヤングの会などに参加することで、同じ病気を持つ仲間との繋がりを育み、情報交換を通じて病気と向き合う上での支えとなるでしょう。

日常生活や職場などでは、ご自身の病状や治療法をできる限り周囲の人へ打ち明けていただき、万が一の場合に備えて対処法を共有しておくことが大切です。そうすることで、糖尿病を有する方が一人で抱え込むことなく、糖尿病への世の中の理解も深まっていくと思っています。

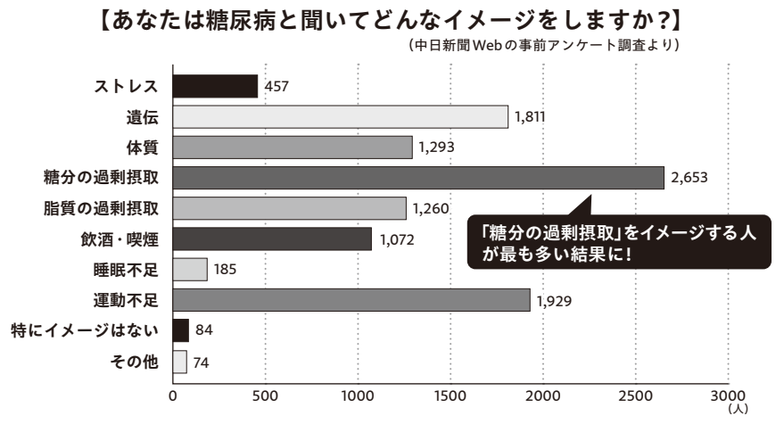
知っておきたい糖尿病の「スティグマ」

糖尿病の発症には遺伝など複数の要因があるにもかかわらず、食事や運動といった生活習慣の改善が必要というレッテルを貼られ、「甘いものやカロリーのとりすぎ」「自己管理ができない人」といった印象を持たれがちです。こういった誤解から「スティグマ」を引き起こし、生命保険や住宅ローン、就職、結婚などで障壁をきたしたという事例も少なくありません。JADEC（日本糖尿病協会）のアンケート調査では、糖尿病であることを周囲に伝えている人は39・5％にとどまり、職場の上司や同僚、友人、時には家族にも病名を伝えていない人もいることがわかっています。

過去には糖尿病の治療法がインスリンなど限られた方法しかなく、高血糖や低血糖による意識障害が多くみられたことから、インスリン治療＝重症患者が行う治療と捉えられていました。こういった治療に対するマイナスイメージも、スティグマを引き起こす要因のひとつ。インスリン治療をすることで、糖尿病を有する方の自尊心や自己肯定感が低下し、治療を継続するモチベーションの低下につながってしまいます。

近年報告された日本人の臨床研究では、糖尿病でない人と2型糖尿病の人とで、エネルギー摂取量に差はないことがわかっています。また、日本糖尿病学会の調査では、糖尿病のある人とない人で死亡時の年齢もほとんど変わらないことが明らかになりました。糖尿病のスティグマを解決するには、世間だけでなく医療従事者のあいだでも糖尿病に関する正確な情報発信を行い、病気や治療への理解を広げていくことが重要です。

【あなたは糖尿病と聞いてどんなイメージをしますか？】
（中日新聞Webの事前アンケート調査より）



事前アンケートへのご協力ありがとうございました。

「ダイアベティス」への呼称変更がつなぐ未来

糖尿病の診断には血液検査やブドウ糖負荷試験が用いられるようになり、尿に糖がでない人で糖尿病であるケースや、尿に糖が出る人で糖尿病ではないケースが見受けられます。糖尿病という呼称が必ずしもその病態を反映していないことや病名が患者に対するスティグマを生む一因にもなっており、日本でも国際的な呼称である「ダイアベティス」への変更が議論されています。

JADECが糖尿病を有する方1087人を対象に行った調査では、回答者の約7割が「糖尿病」という病名に対して不快感や抵抗感を示しており、病名の変更を望む声も多数寄せられています。呼称の変更によって心理的な側面からの治療介入が進み、スティグマが払拭されれば、薬物療法とは異なるアプローチで治療が向上するのではないでしょうか。

呼称変更については今後も慎重に議論をする必要はありますが、この議論をきっかけに一人でも多くの方に糖尿病やそのスティグマへの理解を深めていただきたいです。そして、誰もが安心して医療を受けられる社会へとつながっていくことを期待しています。

インスリン治療とは？

膵臓から分泌されるインスリンは、唯一の血糖値を下げるホルモンです。血液中のブドウ糖（血糖）を、筋肉や肝臓などの組織に栄養として取り込ませる役割を担っています。インスリン治療は、体内で不足しているインスリンを体の外から注射などで補うことによって、血糖値を適切にコントロールする糖尿病の治療法です。

VOICE 皆様の声にお答えします

Q. 日常生活で注意すべきことを教えてください。

病状がなくても毎年健康診断を受けていただき、糖尿病の疑いがあれば早めに病院にかかってください。著しい高血糖がないと口渇・多飲・多尿など糖尿病に典型的な症状はでません。無症状だからと糖尿病治療を長期間放っておくと、**糖尿病の合併症**がでていることがあります。

Q. 完治はしないのでしょうか？

インスリン分泌の低下はなかなか改善しないので、**糖尿病は完全には治癒しませんが、適切な治療を受けることで糖尿病をもたない人と同じ日常生活を送ることが可能です。**薬物療法を行っていない状態で、HbA1cが6.5％未満の状態を3ヶ月以上持続すれば寛解と定義されますが、定期的な検査は続けることをおすすめします。

Q. HbA1cの適正値が知りたいです。

糖尿病合併症予防のためには**HbA1cが7.0％未満（空腹時血糖値130mg/dL未満、食後2時間値200mg/dL未満）**がおおよその目安です。高齢者は認知機能、日常生活動作、併存疾患、重症低血糖の危惧される薬剤使用の有無なども考慮して、個別に設定しています。一人ひとり適正値は異なるので、主治医に目標値をお聞きください。

Q. 合併症の症状や気を付けるべき点を教えてください。

高血糖が長期間にわたり続くと、糖尿病細小血管合併症として**網膜症・腎症・神経障害**が現れます。**視力低下、むくみ、手足がしびれる**など症状はさまざま。動脈硬化性疾患としては**虚血性心疾患、脳血管疾患、末梢動脈疾患**があります。運動時に**胸部不快感や息切れ、下肢の痛み**といった症状も。安静時でも物がつかみにくい、話しにくいといった症状が現れた場合は主治医にご相談ください。

協賛：沢井製薬株式会社　https://www.sawai.co.jp/　企画協力：JADEC（公益社団法人日本糖尿病協会）