広告

ワールドダイアベティスデイ企画

糖尿病は不摂生な食生活が原因？ それ、間違いです！

正しく知ってほしい！ ダイアベティス〔糖尿病〕のこと

DIABETES

知っていそうでよく知らない 糖尿病のことを理解しよう

東北医科薬科大学若林病院 病院長
赤井 裕輝氏 Dr.Hiroaki Akai

弘前大学医学部卒業。東北大学大学院医学研究科修了　医学博士。仙台厚生病院　副院長、東北労災病院副院長、東北医科薬科大学糖尿病代謝内科　病院教授、同医学部内科学第二 教授などを歴任し、2022年4月より現職。岩手県盛岡市出身。

糖尿病を「不摂生な食生活のせい」「合併症で将来働けなくなる」などと思い込んでいませんか。身近であるにもかかわらず、糖尿病は正しい理解が進んでいないのが実情です。そこで東北医科薬科大学若林病院病院長で糖尿病専門医の赤井裕輝先生に、糖尿病のメカニズムや治療、食習慣との関係性などについて分かりやすく解説していただきました。聞き手（読者代表の生徒役）は、フリーアナウンサーの名久井麻利さん。

フリーアナウンサー、広報PRプロデューサー
名久井 麻利さん Mari Nakui

元tbc東北放送アナウンサー。2023年2月に独立し現職。16年間のアナウンサー経験を活かし、メディア視点でクライアントのPR活動を支援している。岩手県盛岡市出身。

赤井先生➡名久井さんへの出題

Q.1 糖尿病ってどんな病気？

インスリンが不足し高血糖が続く病気

名久井さん　食生活の乱れや運動不足が関係して、一度なると治らないというイメージです。

赤井先生　食事をすると血液中にブドウ糖が増えます。このブドウ糖は、膵臓（すいぞう）から分泌されるインスリンというホルモンによって全身の細胞に運ばれ、私たちのエネルギー源となります。インスリン分泌量が減少したり作用しなかったりすることでブドウ糖が血液中にとどまり、血糖値（血液中のブドウ糖濃度）の高い状態が続く病気が糖尿病。1型と2型があり、約95％が2型です。

1型は免疫の不具合で、膵臓（すいぞう）のインスリンを作る細胞が壊されインスリンが分泌できなくなるもので、生活習慣とは関わりがありません。乳幼児期や学齢期から高齢者まで年代を問わず発症します。2型は主にインスリンの作用不足によっておこります。体質や食事、運動などが複合的に関与しますが、ほとんど自覚症状がなく進行するため、多くは健康診断で判明します。知ってほしいのは、2型は発症しても改善できるということ。初期ほど元の状態に戻せるので、定期的な健診で血糖値を把握することが大切です。誤解を招きやすいのですが、初期には健診の尿検査では糖が出ません。逆に尿糖が陽性でも血糖値は正常という人もいます。糖尿病という呼称が病気の本質を示していないのです。そのため呼称を世界共通語の「ダイアベティス」へと見直しを検討する動きもあります。

名久井さん　糖尿病は改善できるという事実に驚きました。

1800年代…オランダから「蜜尿症」「蜜尿病」「糖尿病」という名称が伝来
↓
1800年代後半…尿糖検査の確立
↓
1907年…日本内科学会で「糖尿病」と統一
↓
その後、医学の進歩により、糖尿病の診断に血糖値の検査を導入
↓
尿糖（−）血糖値が高い → 糖尿病
尿糖（＋）血糖値が正常 → 正常

「糖尿病」の呼称は科学的に正しくない

Q.2 たくさん食べる人がなる？

体重・食習慣だけでなく運動習慣や体質が深く関係

名久井さん　食生活が影響。なんとなくそう思っていました。

赤井先生　小食で細めの人が糖尿病になることもあるし、たくさん食べて体重が多くても血糖値は上がらない人も珍しくない。食べる量や体重だけでは決まりません。生まれ持った体質によって、膵臓（すいぞう）のインスリンを出す力が弱いこともあります。運動の習慣や食事の傾向、間食や飲み物の選び方、さらにストレスや睡眠時間も影響します。また、日本人などアジア圏の稲作地帯の人は、欧米人に比べて糖尿病になりやすいとも言われています。

糖尿病に対するスティグマ（偏見・差別）

Q.3 日本人の糖尿病、何人に1人？

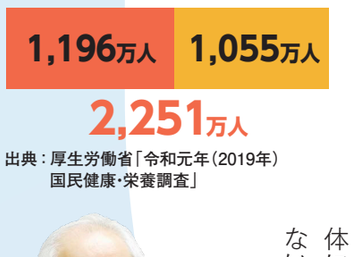
日本人の6人に1人！ごく身近な病気

名久井さん　漠然とですが、15人に1人くらいでしょうか。

赤井先生　国内の糖尿病と考えられる人は1000万人超。総人口のうち中年以上を約半数とすると、6人に1人の計算です。加えて、糖尿病の可能性を否定できない「予備群」も約1000万人います。ですから家族に1人や2人糖尿病の方がいても特別なことではない。「うちは糖尿病家系だ」と考える必要はありません。「1人もいないから、うちは大丈夫」ともなりませんね。

名久井さん　想像以上の数字です。日本人にとって本当に身近なんですね。

2019年 糖尿病推計人数
（20歳以上男女計）



出典：厚生労働省「令和元年（2019年）国民健康・栄養調査」

Q.4 糖尿病治療のイメージは？

生活の工夫と薬の進歩ストレス少ない治療へ

名久井さん　ずっと続いて、大変だろうと想像します。

赤井先生　大変かどうかは日々のストレスと関係が深いようです。私の外来に通う人は、うまく工夫しながら血糖マネジメントをしている人が少なくありません。検査の数値が良いとストレスが減り、好循環が生まれます。「膵臓（すいぞう）についての正しい知識」と「ご自身の経験」「医療者のアドバイス」を組み合わせることで、多くの方が軌道に乗ります。医療の進歩で、さまざまな体質に合う薬も出てきています。「言われたことを守らなければ」「○○を食べてはいけない」とがんじがらめになるより、「どうすれば膵臓（すいぞう）が元気でいられるかな」と考えるほうが、ストレスが少ない。症状や数値をよく見れば、何をすれば体がどうなるか分かってきます。甘いおやつも、少しずつ時間を空けて食べれば膵臓（すいぞう）への負担が軽くなる。正しく知れば工夫ができるのです。

糖尿病は深刻な合併症を引き起こすことがありますが、血糖マネジメントができている限りそれらは発症しません。合併症をきっかけに糖尿病のあることが分かった場合でも、その後のマネジメントでどちらも改善が可能です。一度飲み始めた薬は一生やめられないということもありません。しかし有効な対策を取らないまま漫然と過ごしていると、体に障害がある結果になりかねないことも事実です。大事なのはギブアップしないこと。「諦めない限り改善できる」ということを、今回ぜひ伝えたいです。

名久井さん　合併症になっても改善の余地があると聞いて少しほっとしました。できることは、たくさんあるのですね。

Q.5 私たちは、どう向き合うべき？

正しく理解してスティグマをなくそう

名久井さん　当事者も、そうでない人も正しい知識を持つことでしょうか。

赤井先生　おっしゃる通り。情報不足は勘違いにつながります。例えば、「糖を減らさなければ！」と米や小麦の量を一生懸命制限しながら、ケーキやアイスクリームをたくさん食べる人がいます。砂糖やブドウ糖果糖液糖は腸からの吸収がとても早く、糖尿病のある方は血糖値が急上昇しインスリンが大量に必要になるので、膵臓（すいぞう）が疲弊します。一方、白米のデンプンは、体内でゆっくりブドウ糖に分解されるので血糖が上がりすぎない。野菜・海藻・きのこはこれを助けます。腹持ちもよく、間食も少なくて済みます。ご飯をおかずと一緒に食べる「定食スタイル」は理にかなっていると言えます。

運動も大切です。ウオーキングはもちろん、高齢の方ならストレッチも良いし、体重の多い人は筋トレで筋肉体質に転換を図るのも良いでしょう。筋力を保てば骨も丈夫になり健康長寿につながります。

糖尿病へのスティグマ（偏見や差別）は根深くあります。就職や結婚で不利益を受けたり、「生活習慣が悪い」と決めつけられたりすることがあり、自身の糖尿病を明かせない人も少なくありません。偏見をなくすのは正しい知識から。全ての人が暮らしやすい社会をつくっていきましょう。

名久井さん　知らなかったことがたくさんありました。糖尿病（ダイアベティス）について理解し、自分の膵臓（すいぞう）をいたわりたいですね。周りの人にも正しい知識を伝えていきたいと思います。

「糖尿病」から「ダイアベティス」へ

ダイアベティス―Diabetes
- 単に「血糖が高い状態」というだけでなく
- 「全身の臓器に影響を与え合併症をおこす」という意味を持つ

2023年9月、JADEC（日本糖尿病協会）と日本糖尿病学会は、「糖尿病」の呼称を世界共通語の「ダイアベティス」とすることを提案しました。

world diabetes day
14 November

11月14日は World Diabetes Day
ワールドダイアベティスデイ

企画・制作／河北新報社営業局
企画協力／JADEC（公益社団法人日本糖尿病協会）
協　　賛／沢井製薬株式会社

沢井製薬株式会社
https://www.sawai.co.jp/