



糖尿病を正しく理解し 誰もが安心して暮らせる社会に

きょう11月14日は、糖尿病の予防や治療の重要性を発信する「World Diabetes Day (ワールドダイアベティスデイ)」です。厚生労働省「国民健康・栄養調査」(2019年)によると、日本では20歳以上の男性のおよそ5人に1人、女性は10人に1人が「糖尿病が強く疑われる」と判定されています。身近な疾患でありながら、誤った認識に基づく患者への偏見が少なくないといえます。糖尿病とはいったいどのような病気なのでしょうか。自身が小児糖尿病を発症して以来、患者と医師双方の立場で疾患に向き合ってきた医療法人南昌江内科クリニックの院長、南昌江さんに話を聞きました。



医療法人 南昌江内科クリニック

院長 南昌江さん

みなみ・まさえ 1963年生まれ。北九州市出身。日本糖尿病学会糖尿病専門医。88年福岡大医学部卒。同年東京女子医科大付属病院内科入局。91年九州大第2内科糖尿病研究室。九州厚生年金病院、福岡赤十字病院を経て98年南昌江内科クリニック開業。14歳で糖尿病を発症。以来インスリン注射とともに糖尿病のある人生を送っている。映画「オオムタアツシの青春」では医療監修を務めた。

映画「オオムタアツシの青春」 糖尿病がある少女の母を演じて

俳優
林田 麻里さん

はやしだ・まり 福岡県大牟田市出身。これまで「いのちスケッチ」をはじめ80本超の映画のほか、多くのテレビドラマや舞台に出演。2013年第48回紀伊國屋演劇賞個人賞を受賞。大牟田大使を務める。

作品が病気を知る機会になれば

この映画には1型糖尿病の少女が登場します。私が演じたのはその母親。出演に当たって初めて1型糖尿病を知り、調べるようになりました。

撮影では1型糖尿病がある女の子と、お母さま、専門の先生が現場へ来て協力してくださったのですが、病気と向き合っておられる様子に胸が熱くなりました。私がこの役を演じることを知り、1型糖尿病であることを話してくれた方もいます。映画をはじめ作品というものは知らないことを知るきっかけになるのだと、改めてその力と責任を感じました。

まずは病気について知ること、そして正しく付き合っていくことが大切だと思います。映画「オオムタアツシの青春」が病気を知ってもらう機会になり、糖尿病の方やご家族の背中をそっと押していくものになればうれしいです。

正しい知識と向き合い方で、糖尿病の方や周りの方々がエネルギーにそれぞれの人生を歩かれますように。

映画紹介

「オオムタアツシの青春」



舞台はかつて炭鉱の町として栄え、今も昭和の趣が残る福岡県大牟田市。人生につまずいた3人の大人が、糖尿病がありながらも前向きに生きる少女と出会う。偶然の出会いをきっかけに、かけがえのない絆を育み、それぞれが未来へと歩き始める姿を描いた人間ドラマ。

**高血糖で血管にダメージ
継続的な治療が必要**
—糖尿病とはどのような病気ですか。
血液中のブドウ糖の濃度「血糖値」が慢性的に高くなる病気です。大きく分けて1型糖尿病、2型糖尿病があり、ほかに妊娠糖尿病、遺伝的因子やホルモンが関係する糖尿病があります。1型と2型が大部分で、特に2型が約95%と圧倒的です。
—1型糖尿病と2型糖尿病はどのように違うのですか。
通常血液中のブドウ糖は、膵臓から分泌されるインスリンというホルモンの働きで体に取り込まれ、生命活動を維持するエネルギー源となります。1型糖尿病はインスリンが分泌されなくなるために起こります。2型はインスリンの分泌が低下したり、出ていても効きが悪くなったりして血糖値が高くなります。
—なぜ発症するのですか。
1型糖尿病は膵臓の細胞が壊れ体内でインスリンを作れなくなることが原因です。一番多いのは自己免疫型。免疫が正常な細胞を破壊してしまうのです。ウイルス感染によつて細胞が壊れてしまうこともあります。

1型糖尿病と2型糖尿病の特徴

1型糖尿病	2型糖尿病
インスリンが分泌されなくなるために発症する	インスリンの分泌量が少なくなったり、効きにくくなったりして発症する
子どもや若い人に多い。ただし何歳でも発症する	中高年に多い
膵臓の細胞が破壊されインスリンを作れなくなるため	遺伝的要因に食事・運動習慣、肥満などの要因が加わったため
急激に症状が現れることが多い	ゆるやかに発症し、症状が現れないこともある
インスリン注射	食事療法・運動療法、飲み薬、GLP1受容体作動薬など。インスリンを使うこともある

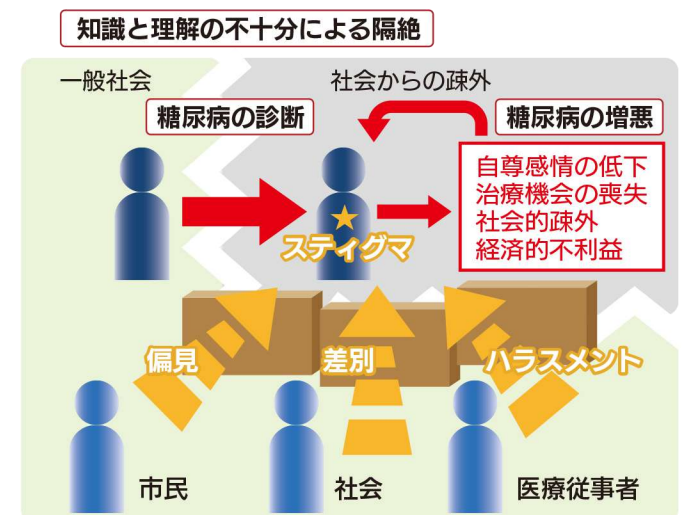
—どういった治療をするのですか。
1型糖尿病の場合は、注射でインスリンを補います。2型では食事療法と運動療法が基本です。それでも血糖値が改善しない場合は飲み薬やGLP1受容体作動薬など、またインスリン注射が必要になることもあります。
—どのような治療薬がありますか。
—高血糖が続くどのようなリスクがあるのでしょうか。

血糖値管理ができれば 生活に過度な制限はない

全身の血管や神経がダメージを受けます。網膜症や腎症、神経障害といった糖尿病特有の合併症や動脈硬化が進み脳梗塞や心筋梗塞を引き起こす恐れがあります。定期的に受診して適切な治療を続けていけば、合併症のリスクは非常に小さくなります。

かつては数種類しかありませんでしたが、現在はさまざまな選択肢があります。インスリンの働きを助ける、インスリンの分泌を増やす、糖の吸収や排出を調整するなど、違う仕組みで血糖値を下げる薬が出ています。食欲を抑えられる薬や注射もあり、病態に合わせて薬を選べます。
—治療には厳しい食事制限が伴うイメージがあります。
適切なカロリーを把握し、食べる量を調整できれば食べてはいけなものはありません。食事は健康を維持するために欠かせないもの。なによりおいしいものを食べるのは、楽しみでもありますよね。私は「何でも食べてください」と伝えていきます。外食もできますし、お酒、お菓子も大丈夫。食べ過ぎはいいませんが、これは糖尿病でない人も同じですね。
—南先生が医療監修をされた映画「オオムタアツシの青春」では1型糖尿病の少女が総合格闘技に挑戦していました。
彼女は1日頻回のインスリン注射をしながら、血糖値(皮下のグルコース値)を24時間計測するセンサーを腕に着けて自分の血糖値を把握し、タイミングを見てお菓子を食べていました。糖尿病はこうした自己管理が必要になります。けれど血糖値を適正な範囲に管理できていれば、何かを制限されることはありません。私自身、1型糖尿病ですが、毎年フルマラソンを走っています。病気を悲観したり、必要以上

糖尿病スティグマの構造



出典: JADECホームページ「アドボカシー活動」より一部改変

「ダイアベティス」を提案 新たな呼称で誤解払拭へ

—糖尿病のために社会的な不利益を被るケースがあると聞きます。
糖尿病を理由に受ける偏見や差別を糖尿病スティグマと言います。学校でのいじめやからかい、進学や就職の際に不利な扱いを受ける、保険の加入やローンを組む際に制約があるなどです。治療の現場で医療従事者から「また食べ過ぎましたね」といった治療への意欲をそぐ言葉と言われることもスティグマの一例です。スティグマは「糖尿病は不摂生な人がかかる」という思い込みや「長生きできない」など病気への誤った認識から生じています。
—どうすればスティグマを解消できるのでしょうか。
呼称の変更は、病気に対する偏ったイメージを払拭する強烈なきっかけになるのではないのでしょうか。呼称が変わると「なぜだろう?」と思うでしょう。そこから変わった理由を知り、糖尿病について誤解していた部分があると気付くきっかけです。糖尿病は誰しもがかかりうる病気です。同時に、きちんと向き合って適切な治療をすれば、今まで通り生活の質「QOL」を維持できる病気でもあるのです。正しく理解することで、糖尿病の人とそうでない人とが互いに寄り添い、安心して暮らせる社会をつくれるのではないのでしょうか。

場では患者さんを厳しく「指導する」のではなく、治療に前向きになれるようサポートする「取り組み」が進んでいます。
—「ダイアベティス」へ呼称を変える意義は何でしょうか。
呼称の変更は、病気に対する偏ったイメージを払拭する強烈なきっかけになるのではないのでしょうか。呼称が変わると「なぜだろう?」と思うでしょう。そこから変わった理由を知り、糖尿病について誤解していた部分があると気付くきっかけです。糖尿病は誰しもがかかりうる病気です。同時に、きちんと向き合って適切な治療をすれば、今まで通り生活の質「QOL」を維持できる病気でもあるのです。正しく理解することで、糖尿病の人とそうでない人とが互いに寄り添い、安心して暮らせる社会をつくれるのではないのでしょうか。

できるのでしょうか。
糖尿病について正確な情報を発信し、正しく理解してもらうことが解消につながります。現在、JADEC(日本糖尿病協会)と日本糖尿病学会は糖尿病に代わって英語名に基づく「ダイアベティス」という呼称を提案しています。糖尿病という呼称は糖が尿の中に排出されることに由来しますが、これは一つの症例に過ぎず、病気の実態に合っていないからです。また、医療現場では患者さんを厳しく「指導する」のではなく、治療に前向きになれるようサポートする「取り組み」が進んでいます。

