

## 講演 2

### テレビ・雑誌ではきけない 糖尿病になっても合併症を 起こさない5つの秘密

京都医療センター 臨床研究センター  
予防医学研究室 室長 坂根 直樹



#### 日本における糖尿病の現状

日本における糖尿病の現状を時間でみると、1分45秒に1人が糖尿病になっています。5分に1人が糖尿病で新たに医療機関に通院しています。32分に1人が、糖尿病が原因で新たに透析になっています。3時間に1人が糖尿病により視覚が障害されています。3時間に1人が、糖尿病が原因で足を切断しています。36分に1人が、糖尿病が原因で死亡しています。

気になる糖尿病の3大合併症は、手足のしびれやこむら返りなど神経障害、失明の原因となる眼の合併症（網膜症）、透析の原因となる腎臓の合併症（腎症）があります。頭文字で「し・め・じ」と覚えておきましょう。糖尿病は他にも脳、心臓、足などの太い血管も傷害します。「糖尿病が血管の病気」と言われるゆえんです。

糖尿病における最近のトピックスとしては、認知症、そして今回のテーマである「歯周病」があります。糖尿病は慢性の炎症性疾患と言われており、歯周病があると身体の炎症が進む傾向があります。もちろん、歯を喪失すると、硬いものが食べにくくなり、野菜、果物など抗酸化食品を食べる回数が減り、身体の炎症が起こりやすい状態となります。

#### 巷では健康情報が氾濫

巷で健康情報が氾濫しています。一昔前の調査（平成14年、糖尿病実態調査）になりますが、テレビが健康情報源の第1位（71.4%）です。第2位が新聞（35.9%）、第3位が雑誌・本（33.1%）、第4位が友人・知人（31.3%）、第5位が家族（23.1%）。それに続くのが、病院・診療所（20.8%）、健診・人間ドッグ（16.7%）、保健所・保健センター（8.4%）になります。いかに医療機関など以外から糖尿病の情報を得ているのかがわかります。「先日、トカゲの薬を下さい」という患者さんがいました。何のことかと尋ねてみると、

インクレチン関連薬のことでした。

糖尿病の飲み薬は現在のところ6種類ありますが、食欲を抑制したり、運動したくなるような薬はありません。薬を飲んでいるだけではだめで、食事と運動療法の併用が必ず必要です。最近ではインターネットからの情報が氾濫しているのが問題視されています。不確かな情報、間違った情報が吟味されないまま、また、古い情報がそのままのっているので注意が必要です。一番簡単な食事療法は、健康にいいと勘違いして食べ過ぎているものを止めることなのかもしれません。

### 合併症を防ぐ5つの健康習慣と5つの秘密

糖尿病治療の目的は「健康寿命を延ばす」ことです。寝たきり、認知症、骨折などの要介護の原因を作らないためには、糖尿病の合併症を起こさないことです。血糖、血圧、脂質などのコントロールを行うことが大切です。

そこで、覚えておいてもらいたいのが、1) 運動する、2) 太らない、3) タバコを吸わない、4) 飲みすぎない、5) 幸福感の5つの健康習慣です。

それらを成功するために持っておきたいのが、1) 前向き、プラス思考で（年だからという言い訳を避ける）、2) 糖尿病について知る（自分の状態や程度を知る）、3) 「糖尿病は血管の病気」であり、身体を錆びさせない作戦を立てる、4) 良き家族・友人・仲間を持つ（患者の行動を取り締まる糖尿病警察になってはいけない）、5) かかりつけ医・保健師・管理栄養士など良きアドバイザーを持つ（テレビ・雑誌などの情報は参考程度に）ことが大切なのです。

良きアドバイザーを養成するべく、伏見糖尿病研究会では、コメディカル向けの「スタッフのための糖尿病教室」を年に4回ほど開催しています。詳しくは、予防医学研究室内のホームページをご覧ください。（<http://www.yobouigaku-kyoto.jp/medical/forstaff.html>）

### 糖尿病検定

まとめとして、糖尿病検定（10問）を行いました。そこから、1問。

Q：HbA1cとは？

A：①貧血の検査 ②過去1～2ヵ月間の平均血糖 ③新しいアイドルグループ（解答は②）