

## 糖尿病予備群

総務省は日本人の 5 人に一人が糖尿病かその予備群と推計しています。糖尿病のほとんどは遺伝ではありませんが、日本人が遺伝的（人種的）に糖尿病になりやすい体質を持っている事、糖尿病になりやすい生活習慣が親から子供に受け継がれていることなどが関係しています。糖尿病にはインスリンが分泌されない I 型と生活態度が引き起こす生活習慣病である II 型糖尿病があり、95%が II 型です。

今回は、糖尿病は治らない、治せない、仲良く付き合っていかなざるを得ない進行性の生活習慣病だということを理解し、糖尿病予備群のころから生活習慣の改善が必要であることを考えていただきたいと思います。

腸から吸収された糖質はブドウ糖となって血管内をめぐり、膵臓から分泌されるインスリンの働きによって細胞に取り込まれ、生きていくためのエネルギーとして利用されたり、筋肉や肝臓で処理されて貯えられたりして血液の中のブドウ糖は一定濃度に保たれています。インスリンが有効に働かないために細胞がブドウ糖を取り込むことができず血液中のブドウ糖濃度が高くなるのが糖尿病の本態です。インスリンを分泌する膵臓の機能は高血糖状態が続いたり、加齢とともに低下し、この機能の衰えを元に戻せない。これが糖尿病は治らないという理由です。

糖尿病は血管病です。血液の中のブドウ糖濃度が高いと血管を傷つけます。細い血管が障害されると人工透析が必要となる糖尿病性腎症、失明につながる糖尿病性網膜症、手足のしびれなどの糖尿病性神経障害など重大な合併症を引き起こします。おおきな血管障害では脳梗塞、心臓病（狭心症、心筋梗塞）、閉そく性動脈硬化症（下肢切断）などの原因となります。

糖尿病の治療は生活習慣の改善や、薬を使用し病状の進行を遅らせることにあります。インスリンの分泌を増やそうとする薬、食べ物の消化吸收を抑える薬、インスリンの作用を高める薬、足りないインスリンを直接注射で補うなどの治療があります。これらはすべて膵臓の機能の低下を抑えることにありますが機能低下を止めることはできません。膵臓の機能を出来るだけ長持ちさせることが現在の治療の目的です。そのため早期からインスリンを使う場合があります。肥満、運動不足、誤った食生活、ストレスなどで高血糖となり、インスリンの過剰な分泌を強いられて疲弊した膵臓を休ませ、機能を温存することが目的です。生活習慣を改善しインスリンの分泌が改善されればインスリン注射をやめられる場合もあります。

糖尿病の合併症ばかりでなくインスリンの効果の低下、膵臓の機能の低下は糖尿病予備群の状態から始まっています。食生活を改善したり、適度の運動を習慣づけることはインスリンの利用効率を高め、膵臓の機能温存につながります。

糖尿病予備群では食後高血糖にも注意が必要です。空腹時血糖値が正常でも食後血糖値が明らかに高い人は死亡リスクが高いとされています。健康診断ではつかめない食後高血糖は糖尿病につながる危険信号でもあり一度は検査を受けてみましょう。

下呂市立金山病院 顧問 古田智彦