

糖尿病

「糖尿病は早期発見、早期治療が最も大切です」と力説する藤本卓 碩心館病院長



シリーズ
地域医療を考える

健康を阻害する危険因子と言えは、高血圧、高コレステロール血症、糖尿病、喫煙の四つがすぐに思い浮かぶ。高血圧や高脂血症には良い薬が開発され、喫煙も禁煙薬が普及している。一方、糖尿病は心筋梗塞や腎不全など合併症を起こしやすいため、最も危険な病気だと指摘する医師は多い。糖尿病による死亡率が非常に高い徳島で、2004年に糖尿病の専門外来を設置し、地域医療に貢献している碩心館病院(小松島市江田町)の藤本卓院長(58)に早期発見の方法や治療法などについて聞いた。

【聞き手は田畑知之・毎日新聞徳島支局長】

「糖尿病とはどのような病気でしょうか。」

◆血液の中の血糖値を下げるホルモン「インスリン」の分泌量が減ってきたり、効き目が悪くなって、慢性的に血糖値が高くなる病気です。悪化すれば動脈が硬化し、心筋梗塞や脳梗塞を引き起こす場合もあります。糖尿病の患者さんの死因の4割は血管病なのです。血管以外にも、重症化すれば失明したり、腎臓の機能が低下して人工透析が必要になったり、神経に障害が起これば、最悪の場合足を切断せざるをえない場合もあります。

日本人の場合、2000万人が糖尿病にかかっており、さらに2000万人が予備群です。つまり、日本人の3分の1が患者か予備群なのです。糖尿病になっても日常生活にあまり支障はありません。患者さんは自分が糖尿病にかかっているとも気づか

検診受診で早期発見

ずいぶんは知っていても「まあ大丈夫だろう」と治療を積極的に行わずに放置したままです。5年から10年で悪化し、深刻な合併症に直面します。

◆どのような予防策が必要でしょうか。

◆最も大切なのは検診を受けることです。血液検査や尿検査で細かい把握できます。たとえば空腹時の血糖値が126以上あれば糖尿病です。110以上であれば予備群です。ぜひ精密検査を受けてください。また、長期間の血糖値の平均を反映する指標「HbA1c(ヘモグロビン・エー・ワン・シー)」は4

食事・運動療法が基本

・8〜5・6であれば正常と判定されています。しかし、普通の人とは5・1以上は上がらないので、5・2以上あれば予備群の可能性ががあります。

◆糖尿病は治らない病気と言われているんですね。

◆いったんかかると元に戻らない病気です。合併症の治療は進んでいますが、糖尿病そのものは進行を抑えるしかありません。だから治療は早期であればあるほど、いいのです。合併症の危険性もより低くなります。糖尿病治療の基本は食事療法と運動療法です。これを守ったうえで、血糖値をコントロールできる薬

薄味で3食間食しない

を処方する場合があります。◆どのような薬ですか。◆注射薬のインスリンは器具が改善されて簡単に注射できるようになりました。短時間で強力に効くインスリンもあります。24時間効果が持続するインスリンも開発されました。また、新しい内服薬も開発されています。患者さんのQOL(生活の質)は以前と比べるとかなり向上しています。ただ、血糖値を調整するだけでは合併症予防には不十分です。私たちの病院は糖尿病治療と循環器、特に心臓の治療・診断を融合させています。重要な取り組みだと自負しています。

◆食事療法と運動療法はどのようなものですか。

◆きわめてシンプルです。できるだけ薄味で、間食をしない。1日3回きちんと食べてください。1日2食だと、1食1食にカロリーが集中し、食後に高血糖が続くのです。少しおなかのすいた時はお茶を飲んでください。そして1日に1回、体を動かす。30分程度歩くだけでいいので

す。血液の流れを整える効果が軽い運動にあります。規則正しく運動すれば、少々の血圧の上下は体が受け入れられます。それほど恐れることはありません。合併症予防に大きな効果が期待できます。

◆とすると、定期的に検診を受け、自分の状態を把握しておくことが最も大切ですね。

◆まさしくそうです。会社員や公務員の方々は定期的に勤務先が健康診断を行うので、それがきっかけになります。農業や商業といった自営業、専業主婦、高齢者といった人々の中には検診を受ける機会がないかと思っている方がいますが、特定健診があります。これは病気予防を目的として、国民保険など医療保険に入っている40〜74歳の人すべてを対象としたものです。お近くの保健所などにお問い合わせください。そしてぜひ受診してください。たとえば血糖値が高ければ採血してどのようなタイプの

1日1回30分ほど歩く

糖尿病が調べます。そして脳の血管や心臓に影響があるようであれば生命の危機に直結するので、心電図を取って調べます。もし危険な兆候があれば食事療法や運動療法で血糖を管理する指導をします。薬物療法はその後の処方なのです。また、自宅で毎朝血圧を測ってください。腕に巻くような市販の血圧測定器は精度が高く、信頼できます。自分の体調と向き合うことは重要です。

◆徳島は糖尿病患者が多いと言われています。

◆徳島の方が1日歩く量の平均は7000歩です。日本の平均は8000歩。電車通勤している人は1日9000歩歩くと言われています。運動習慣のない人が多いのが問題の一つです。糖尿病の怖さは徳島でもまだまだ知られていません。自分が糖尿病だと知っていながら「心臓が痛むのです」と言って病院を訪れる人がいました。明らかに糖尿病による合併症でした。「私がかれまで続けてきた啓発活動はいったい何だったのだらう」と正直ショックでした。まだまだ糖尿病の深刻さは知られていません。

◆まずは検診を受けてください。検診を受けていない人には手の施しようがないのです。大量の病気情報に接した結果、糖尿病の怖さを聞いても「またか」と鈍感になっていく人もいます。一方で、近親者に糖尿病の人がいる人は受診してくれる場合が多いです。深刻さを実感しているのです。

◆糖尿病の深刻さをどう伝えるか、ですね。

◆講演会を開いても、関心のある人しか来てくれない場合があります。地域のキーパーソンにどうかかわってもらうか、が課題です。私たちの病院は患者会を通じて地域に広めてもらうように努力しています。患者さんの周囲から確実に伝わっていくことが多々ありますから、継続的に情報を発信することがやはり必要です。

糖尿病チェックシート

- 血糖値が高いと言われた
- 血縁者に糖尿病になった人がいる
- 肥満気味である
- 生活環境でストレスが多い
- 血圧が高い
- 運動不足で、車を使用することが多い
- 妊娠時に尿から糖が出たといわれた
- お酒や清涼飲料を毎日のように飲む
- オシッコの回数が多い
- 外食が多い

項目が多い方は、糖尿病の可能性が高いので、早急に検査を受けましょう。