

平成29年4月26日放送

糖尿病について



筑波大学附属病院水戸地域医療教育センター 水戸協同病院
内分泌代謝・糖尿病内科 藤井優尚

司会者：健康診断でHbA1cが高く、糖尿病に注意してくださいと言われた友人がいます。HbA1cって何を表しているのですか？

藤井：HbA1cは血液中のブドウ糖が赤血球の蛋白であるヘモグロビンと結合したものです。ここ1~2ヶ月の血糖の状態を表しているのがHbA1cで、高いほど高血糖状態が続いていることを意味します。

司会者：糖尿病ってどういう病気なのですか？

藤井：糖尿病の説明の前に、血糖値が一定に保たれる仕組みについて少しお話しします。人が食事、特に炭水化物を摂取すると、消化され血液中にブドウ糖として取り込まれます。その結果、血糖値が上昇し、膵臓にあるランゲルハンス島の細胞がそれを感知しインスリンを分泌します。インスリンは全身の細胞に作用し、ブドウ糖を取り込ませ、エネルギーとして利用させるのです。そのため、血糖値は上昇しすぎることなく一定に保たれます。次に、糖尿病について説明します。糖尿病は文字通り尿に糖が出てくる病気なのですが、それは血糖値が上昇し引き起こされた結果に過ぎません。糖尿病はインスリンが効きにくくなるか分泌されなくなる病気です。インスリンが機能を発揮できないため、ブドウ糖が細胞に取り込まれず、血液にとどまって高血糖になってしまうのです。インスリンは血糖を下げる唯一のホルモンです。1種類しかないため、インスリンが機能しなくなるとすぐに糖尿病になってしまいます。

司会者：糖尿病に種類はあるのですか？

藤井：糖尿病にはいくつかの種類があります。今日は患者数の多い、1型糖尿病と2型糖尿病についてお話します。1型糖尿病は、膵臓からインスリンが分泌されなくなる病気です。そのため、一生インスリンを打ち続ける必要があります。遺伝子やウイルス感染など様々な原因が考えられていますが、はっきりとしたことはまだわかっていません。2型糖尿病は高血圧症や脂質異常症と並ぶ生活習慣病の代表です。遺伝による影響ももちろんありますが、生活習慣病ですから偏った食事や運動不足、喫煙、過度の飲酒やストレスが原因となります。

司会者：糖尿病の患者さんはどの位いるのですか？

藤 井：2014年の患者調査によれば、日本では316万6000人の患者がおり、茨城県には9万5000人の患者がいます。さらに糖尿病が強く疑われる人は950万人もいます。ちなみに、2016年の段階で、世界では4億2000万人の糖尿病患者がいます。食の欧米化や肥満、社会の高齢化が進むにしたがい、糖尿病の患者はどんどん増加しています。現在、10秒に2人が糖尿病を発症し、2040年には6億4200万人まで増加すると予測されています。医療費が圧迫され、大きな社会問題になっているのです。

司会者：どんな人が糖尿病になりやすいのですか？

藤 井：1型糖尿病はある遺伝子を持っていると発症しやすいですが、はっきりした原因はわかっていません。老若男女誰でも発症する可能性があります。2型糖尿病は生活習慣病の1つですから、暴飲暴食や運動不足が原因となります。家族に2型糖尿病がいる方や肥満の方も発症しやすいです。

司会者：糖尿病の症状ってどんなものがあるのですか？

藤 井：糖尿病はさまざまな症状を引き起こします。血糖値が高いと、尿の中にも糖が出ていきます。この状態が続くと、尿の中の糖に引っ張られて体から水分が出ていき、頻尿になります。そのため、喉が乾き口渇感を自覚するようになり、どんどん水分を摂取します。他には倦怠感、便秘や下痢、足のしびれなど多岐にわたります。

司会者：糖尿病の何が問題なのですか？

藤 井：糖尿病が原因で命を落とすこともあります。また、血糖値が高い状態が続くと、血管や神経が障害されます。糖尿病には三大合併症とよばれる神経症・網膜症・腎症があります。これらは高血糖により血管が閉塞し、神経が変性した結果引き起こされます。神経・眼・腎臓の順に障害されるため、“しめじ”と覚えて下さい。さらに、心臓の血管がつまれば心筋梗塞、脳の血管がつまれば脳梗塞も起こります。また、高血糖により免疫力が低下しますから、普段はかからないような感染症にかかることもあります。このように、糖尿病はさまざまな合併症を引き起こすのです。合併症が起こらないようにするために、正常に近い血糖値を維持する必要があり、それが糖尿病治療の目標です。

司会者：糖尿病の治療にはどのようなものがあるのですか？

藤 井：先ほど説明した通り、1型糖尿病の治療はインスリンになります。2型糖尿病には内服薬と注射薬があります。膵臓からインスリンを分泌させる薬、インスリンを効きやすくする薬、腸管からの糖の吸収を抑える薬など様々な薬剤が使用されています。しかし、もっとも重要な治療法は食事と運動です。2型糖尿病は生活習慣病ですから、原因である生活習慣を変えないとどうにもなりません。暴飲暴食を繰り返し、運動もしなければ、いくら内服と注射で治療しても理想の血糖値を目指すことは不可能です。

司会者：日常生活で注意すべきことはありますか？

藤 井：1型糖尿病は原因が不明ですし、いつ誰が発症するかわかりません。発症してしまったら、きちんとインスリンを打つことが大切です。2型糖尿病の原因は生活習慣です。食べ過ぎず、適度に身体を動かし、規則正しい生活を心がけることが重要です。これは2型糖尿病に限らず、健康を維持するために必要なことです。