

広告特集

企画・朝日新聞社メディアビジネス局

11月14日 世界糖尿病デー

座談会

筋肉量保つてのばそう健康寿命

第54回全国糖尿病週間(12日▼18日)

11月14日の「世界糖尿病デー」は、世界に広がる糖尿病の脅威に対応するために始まり、この日を中心に世界各地で糖尿病啓発キャンペーンが繰り広げられている。日本でも11月14日を含む1週間を全国糖尿病週間として、健康相談や講演会、ブルーライトアップなどが行われている。「世界糖尿病デー」を前に、糖尿病専門医である4人の先生方に合併症予防のポイントや医療連携の重要性などについて語ってもらった。

高齢化とともに患者数は増加 健診が早期発見のきっかけに

小川 2016年に実施された糖尿病実態調査によると、糖尿病が強く疑われる方(糖尿病有病者)、糖尿病



九州大学大学院医学研究院 病態制御内科学(第3内科) 教授
小川 佳宏 氏

の可能性を否定できない方(糖尿病予備群)はいずれも約1千万人と推計されています。高齢化を背景に患者数は増加していますが、糖尿病予備群の方は近年減少傾向にあります。これは「特定健診(メタボ健診)による有病者の掘り起こしが影響しているのではないかとみられています。

園田 健診は早期発見のチャンスですが、健診で疑いがあると言われながら治療を受けない方も少なくありません。同調査では、糖尿病の患者さんで現在治療を受けている割合は76.6%。つまり約23%の方が受けていないということです。

赤司 特に、40歳代男性では治療を受けている割合が約50%で、他の年代よりも低くなっています。健診後の受



医療法人社団シマダ 嶋田病院 内科部長
赤司 朋之 氏

診率を上げるには、さまざまな機会を捉えて治療の重要性を伝えていくことが必要です。

中村 症状がないから治療を受けないという方も多いのですが、自覚症状がないままに進行し、網膜症や腎症などの重い合併症を引き起こすというのが糖尿病の怖いところです。実際、透析治療を導入される方の半数近くが糖尿病の患者さんです。

血管を通して全身に現れる合併症 早期発見・早期治療で重症化予防

赤司 糖尿病特有の合併症として、神経障害、網膜症、腎症が知られていますが、これらは高血糖で細小血管が傷つくことが原因で起こります。いずれも症状が出るのはかなり糖尿病が進行してからです。糖尿病の特徴について正しく理解することが合併症の予防につながるため、医療機関としても啓発に力を入れています。

中村 糖尿病の治療を受けている方でも、尿検査を受けていない方が多く、それが腎症発見の遅れにつながっています。初期の段階では自覚症状がほとんどないため、尿

検査をしないと診断ができません。何らかの症状が出た時には進行しているケースも少なくないので、血糖値の検査だけでなく、尿たんばくの検査も定期的に受けることをおすすめします。

小川 高血糖の影響は細小血管だけでなく、脳の血管や心臓の冠動脈といった太い血管にも現れます。大血管障害の代表的な疾患が、動脈硬化による脳梗塞や心筋梗塞などです。最近の臨床研究で、血糖コントロールだけでなく、血圧やコレステロールの治療を同時に行うことで合併症になりにくいということがわかってきています。

園田 最近、膵臓がんや肝臓がんなどのがん、認知症、歯周病、骨粗しょう症との関連も指摘されています。糖尿病は全身にさまざまな合併症を引き起こし、重症化すると日常生活に支障をきたすだけでなく、命に関わる場合もあります。それだけに早期発見、早期治療が重要です。

チーム医療や病診連携を進め 治療を続けやすい環境づくりを

中村 治療の基本は食事療法と運動療法です。薬物療法の効果を高めるためにも、食事療法と運動療法は重



九州大学大学院医学研究院 病態機能内科学(第2内科) 講師
中村 宇大 氏

要です。重症化を防ぐには治療の継続が非常に重要ですが、経済的な理由や多忙のため、治療を中断される方が少なくありません。

園田 糖尿病治療の目的は血糖をコントロールしながら、重症化や合併症の発症を防ぎ、なるべく生活の質(QOL)を保つことです。治療方針は診察の際に患者さんの罹患期間や重症度を考慮して決めます。症状の進行により早急に薬物療法が必要な方もいれば、薬に頼らずに生活習慣を改善するだけで血糖値が安定する方もいます。繰り返しますが、治療を中断される方が多



九州大学大学院医学研究院 病態制御内科学(第3内科) 講師
園田 紀之 氏

いのが、糖尿病治療の大きな問題点であり、重症化につながっています。

赤司 糖尿病治療は、管理栄養士や作業療法士、看護師などいろいろな職種の方との連携により成り立っています。また、生活習慣と密着した病気という特性から、地域の医療機関や保健師、ご家族との連携が不可欠です。看護師が地域の病院へ出向いて療養指導を行うことで、



効果を上げていく地域もあります。医療連携の際には情報交換がうまくいくように、患者さんには「糖尿病連携手帳」を常に持ち歩くようお願いしています。

糖尿病を身近に知る絶好の機会 家族で気軽に参加して予防促進

中村 「世界糖尿病デー」に先駆け、11月12日から糖尿病週間が始まります。今年のテーマは「サルコペニア(※1)で、筋肉量保つてのばそう健康寿命」を標語に掲げています。

園田 高齢化に伴い、サルコペニアという言葉が知られるようになってきました。筋肉量が少なくなると身体機能が徐々に低下し、運動量が減少。糖尿病の悪化にもつながります。糖尿病の患者さんに限らず、筋肉量を保つことが健康寿命をのばす一つの秘訣といえます。

赤司 筋肉を保つためには、たんばく質の摂取も重要です。高齢の方は食事が減りがちですが、たんばく質の多い食材から食べ始めるなど、しっかりと摂ることを心がけてください。また、よく噛んで栄養を十分に摂るためには、歯の健康が非常に重要。眼科検診と同様に、歯科検診も定期的な歯周病予防にも努めていただきたい。

中村 糖尿病週間のイベントとして、福岡県では四つの地域で栄養相談や健康相談などを開催。血糖値測定もあるので気軽に利用していただきたい。また、今年も太宰府天満宮など県内4カ所ブルーライトアップが行われます。

小川 糖尿病は「国民病」といわれるほど患者さんの多い病気です。いつ自分がかかるかもしれないという気持ちを持って日々の生活に気を付けることが大切です。イベントに参加することが病気の正しい理解につながり、生活習慣を見直すきっかけになればと思います。

※1 全国糖尿病週間：各都道府県糖尿病協会、日本糖尿病学会などが主体となって毎年行っている啓発活動 ※2 サルコペニア：加齢や疾患などにより筋肉量が減少し、筋力低下や身体機能の低下が起こること

世界糖尿病デー2018 ブルーライトアップ in 福岡			
		開催時間	会場
福岡		13時~20時	●太宰府天満宮
筑豊	11月17日(土)	14時~19時30分	●イオン穂波ショッピングセンター(14時~) ●日鉄二瀬炭鉱跡(17時30分~)
		15時~20時	●チャチャタウン小倉
筑後	11月14日(水)	15時~20時	●久留米シティプラザ 六角堂広場(15時~) ●カトリック久留米教会(18時~)

イベント内容などの詳細は HP(<http://www.geocities.jp/nittokyoufukuoka/>) もしくは「日本糖尿病協会福岡県支部」まで TEL.092-671-0611