

# 糖尿病は治る病気？

## 日本海員掖済会門司病院

内科医長 のう 納 とみ 富 たけ 威 みつ 充

### 1. 歯止めがかからない糖尿病の増加

健康の話題は多いに関心を惹くのか、テレビや新聞、雑誌誌面でも糖尿病の話題が載っていることが多くなってきました。

日本ではいったいどのくらいの人が糖尿病にかかっているのでしょうか。

2007年の国民健康・栄養調査では、糖尿病が強く疑われる者と糖尿病が否定できない者を合計すると、なんと2210万人に増えていたことが分かったのです。これは、日本の人口の約1/6に達しています。40歳未満の糖尿病患者数はまだまだ少ないので、40歳以上の方の3人～4人に1人は糖尿病であるといっても過言ではありません。

糖尿病の増加は、清涼飲料水の自動販売機での販売、ファーストフード店そしてマイカーの増加と相関があることが知られています。健康増進運動が検診や講習会で数多く行われていますが、糖尿病患者の爆発的な増加には歯止めをかけることができていません。

これは、日本だけの悩みではなく、世界的に見ても同じ傾向です。まるで感染症がうつるように患者数が増えています。たとえば、経済発展を遂げている韓国や中国そしてインドでは、日本の高度経済成長期のように糖尿病患者数が増加するのではないかと心配されています。

糖尿病は、厄介な疾患で合併症も多いから大変です。早くその患者数を減らすことができればよいのにと誰もが思います。それなのに今述べたように世界中で患者数が増えているのはどうしてでしょうか。

それは、糖尿病の初期の症状が分かり

にくいことにあると考えられます。若く健康なうちは、まさか自分が病気になるとは誰も考えないものです。それにのどが渇く、夜間にトイレに起きる、やせてくるなどの症状は、他の病気でも起こりそうです。健康な方でもときどきならある症状かもしれません。また、糖尿病初期にはこれらの症状すら現れないこともあるので、糖尿病の早期発見には定期検診が推奨されます。

### 2. 糖尿病とは

糖尿病は、「血管の中のブドウ糖濃度（血糖値）が慢性的に高い状態」と定義できます。

血糖値を正常範囲に調節してくれるホルモンにインスリンがあります。インスリンは膵臓から分泌されています。分泌されたたくさんのインスリンは、血管内のブドウ糖を体の細胞の中に運び込みエネルギーに変えたり、蓄えたりします。このような仕組みが、血糖値があまり高くなりすぎるのを防いでいます。

この調節機能がうまくいかなかった状態が糖尿病であると言い換えられます。原因はインスリンの効きが悪くなることなのですが、インスリンの分泌量そのものが低下してしまう方と、インスリンの分泌量は変わらないかむしろ多い位なのに内臓脂肪が多くなりすぎたり、運動不足やストレスが多くなったりしてインスリンの効き目が悪くなった結果、血糖値が高くなる方がいます。

### 3. 糖尿病の合併症

糖尿病を理解するときには合併症のことを、必ずそして正確に理解しておかなければなりません。敵を知り、自分の状態把握をしっかりと怠らなければ、糖尿病の合併症の発症や進展を予防できると考えられています。

糖尿病には、3大合併症といって、細い血管や細い神経に起こる合併症があることが知られています。腎症、網膜症及び末梢神経障害がこれにあたります。これらの合併症は糖尿病特有の疾患なのです。

血糖値をかなり正常値に近づけている方は、これらの新規発症や病状の進行を予防できることがわかっています。具体的に血糖値の値を示しますと、空腹時血糖値は 109 mg/dl までが正常とされていますが、130 mg/dl まで低下させていけば良いとされています。しかし、問題は食後血糖値の値だろうと思います。これは、食べ過ぎその他の多くの理由で正常の値から大きく外れてしまいがちです。食後 2 時間後の血糖値は正常が 140 mg/dl 以下です。この値を 180 mg/dl 以下に保ちさえすれば、腎症や網膜症、神経障害を遠ざける事が可能と分かっています。この値をできる限り実現する事が糖尿病の 3大合併症の予防に役立つのです。

#### 4. 糖尿病の治療

糖尿病の治療には、食事制限や運動といった生活習慣の改善が欠かせません。生活習慣を改善せずに糖尿病治療薬を使用しても、すぐに効かなくなったり、肥満を助長したりして良い結果を得ることは出来ません。食生活では、アルコール・甘いものなどを制限し、運動はウォーキングや水泳などの有酸素運動をするのがよいとされています。

それでも改善されない場合には飲み薬や、インスリン注射などで治療する必要があります。

糖尿病は症状が出ないうちに病気にか

かっていることが多く、知らないうちに合併症が進行していることが多いので、治療方法については医師とよく相談して、定期的に血糖と HbA1c の値を調べながら治療がうまくいっているかどうか確かめる必要があるでしょう。

#### 5. 最後に

このところ、糖尿病の治療は進化してきています。食事や運動を厳しく管理されて、糖尿病の治療なんていやだと考えたり、糖尿病になったのは自分が悪いことばかりしてきたからだと思ったり罪の意識を感じたりする時代は過去のものになりつつあります。

高血圧や高脂血症、胃潰瘍など、薬の力を少し借りれば患者さんの負担がかなり軽くなる疾患は、たくさんあります。今後は、糖尿病や様々な癌がそういう新薬の恩恵を受けるようになるのではないかと期待されます。

糖尿病の新薬は次々に日本でも使用可能となってきています。効果もかなり期待できるものもあり、糖尿病治療が劇的に変化していくことでしょう。私たちにできることは、現在の体調を維持して合併症を発症、進行させないようにすることです。