

## 第66回けんこう教室開催レポート

7月6日（土）に第66回けんこう教室を開催いたしました。雨天で足元の悪い中、126名の方にご参加いただきました。今回は、**糖尿病・代謝・内分泌内科の野田光彦病院教授**が講師を務め、「万病」のもと、糖尿病～どう防ぎ、どう付き合うか」と題して講演を行いました。

講演によると糖尿病とは高血糖の状態（血液中のブドウ糖が増加）で尿に糖が混じるのは結果であるとのこと。糖尿病は大きく2つの型に分けられ、1型、2型糖尿病と呼ばれる。糖尿病の95%以上を占めるのは2型糖尿病で、遺伝素因と生活習慣が原因。一方、1型糖尿病は自己免疫やウイルス感染が原因で生活習慣は基本的に関係しない。2型糖尿病と生活習慣が関係するといっても遺伝の要素が強く、十分に注意しても血糖値が高くなってしまう場合がある。これに関係するのがインスリンは体内でただ一つ血糖値を下げるホルモンで出にくくなる。出なくなる。効きにくくなる。と高血糖の状態になる。



糖尿病で不具合を生じやすいのは細い血管が分布する網膜や腎臓、末梢神経。高血糖が続くと血液の流れが妨げられ、機能が低下したり構造が損なわれたりする。太い血管の合併症もある。大血管症と呼ばれ、心筋梗塞や狭心症をはじめ、足や手などの動脈が狭くなったり詰まったりして症状が現れる末梢動脈疾患もある。糖尿病の診断は糖尿病の診断は血糖値とHbA1c（過去1、2か月の平均の血糖値を反映する指標）によって行われる。空腹時の血糖値が126mg/dl以上、別の日に75gのブドウ糖相当のものを飲んで2時間後の血糖値が200mg/dl以上といった値が2回測定されると糖尿病と診断される。HbA1c（パーセントで表す）が6.5%以上であると、1回の血糖値のみで診断される。

糖尿病の治療については2型と呼ばれる通常の糖尿病の治療の基本は体重管理と食事、運動である。食事では、三つの「あ」○油もの○甘いもの○アルコールには注意する必要がある。第一は、必要な栄養素を過不足なく取ること、第二に、体重や血糖値の管理に有効なこと。糖尿病の食事のポイントは、体格や合併症の有り無しで一人ひとり薦められるメニューが違う。体重管理と食事、運動で血糖値の管理がうまくいかない場合は薬の出番になる。体内で血糖値を下げる唯一のホルモンのインスリン、小腸から分泌されるインクレチンという消化管ホルモンの一種だ。インクレチンホルモンは膵臓からインスリンを分泌させるものなので、1型糖尿病やインスリン分泌が少ない人では血糖値への効果は発揮できない。

糖尿病は発症しても、しっかり治療すれば健康な人と同様の生活ができる。糖尿病の予防と治療の基本の一つが体重管理。体重(kg)を身長(m)で2回割った値であり、糖尿病治療時の体重管理では22を目安。BMI18.5未満がやせで逆に25以上だと肥満に分類される。「体重は100g単位で測れる体重計で、週に2～3回以上、同じ時間帯に測り、管理していくことが必要」というような内容を、来場者の年齢層にあわせ、昭和の世相のエピソードを盛り込みながら話していただきました。

講演後に、森居健一 理学療法士から運動不足になりがちな梅雨の季節に最適な、「室内でできる運動」をご紹介します。



○次回の第67回けんこう教室は、

9月21日（土）10:30～11:30 当院において

胃がんについて知っておきたいこと — 胃がんの疫学・診断・治療 —

講師 森 幹人（もり みきと）（消化器外科部長 病院教授）を予定しています。