



ちょっと
知ってほしい

「糖尿病」の話

【はじめに】

糖尿病が、日本の歴史上初めて確認されたのは、平安時代の藤原実資の日記「小右記」の中に、藤原道長に関する記述があります。藤原道長に関しまして、摂政の地位についた頃から「日夜を問わず水を飲み、口は乾いて力無し、但し食が減ぜず」、さらに「体が痩せて、体力がなくなった」、「背中に腫れ物ができた」、「目が見えなくなった」という道長の病状が書かれています。当時、糖尿病は飲水病とも呼ばれ、平安時代の貴族には飲水病が多かったと伝えられています。

【糖尿病とは？】

糖尿病は、日本糖尿病学会(糖尿病診断基準検討委員会)によりますと、「糖尿病は、インスリン作用の不足による慢性高血糖を主徴とし、種々の特徴的な代謝異常を伴う疾患群である。その発症には遺伝因子と環境因子がともに関与する。代謝異常の長期間にわたる持続は特有の合併症を来たやすく、動脈硬化症をも促進する。代謝異常の程度によって、無症状からケトアシドーシスや昏睡に至る幅広い病態を示す。」と、要約されています。

【糖尿病の原因】

糖尿病の発症の原因は、糖尿病になりやすい体質(遺伝的素因)と糖尿病を悪化させる生活習慣(飲酒・喫煙・運動不足・ストレスなど)の二つが、糖尿病の発症に大きく関わっていると考えられています。例えば、両親や、祖父母が糖尿病だったという方は、この糖尿病になりやすい体質を有していることになり、生活習慣に特に悪い所がないにも関わらず糖尿病を発症することがあります。また、逆に体質や遺伝などの要因のない方が運動を全然しないで太ってしまっている状態などの生活習慣の乱れが原因で、糖尿病になってしまう方もいます。必ずしも太っている方が糖尿病という考え方は、正しくはありません。

【糖尿病の成因分類】

- I. 1型(膵β細胞の破壊、通常は絶対的インスリン欠乏に至る)
 - A. 自己免疫性
 - B. 突発性
- II. 2型(インスリン分泌低下を主体とするものと、インスリン抵抗性が主体で、それにインスリンの相対的不足を伴うものなどがある) ※糖尿病患者さんの90%以上
- III. その他の特定の機序、疾患によるもの
 - A. 遺伝因子として遺伝子異常が固定されたもの
 - ①膵β細胞機能にかかわる遺伝子異常
 - ②インスリン作用の伝達機構にかかわる遺伝子異常
 - B. 他の疾患、条件に伴うもの
 - ①膵外分泌疾患
 - ②内分泌疾患
 - ③肝疾患
 - ④薬剤や化学物質によるもの
 - ⑤感染症

⑥免疫機序によるまれな病態

⑦その他の遺伝的症候群で糖尿病を伴うことの多いもの

IV. 妊娠糖尿病

【糖尿病とインスリン】

人類が糖尿病の存在を知ったのは、紀元1世紀にギリシャ人の医師アレタエウスが、とめどもなく口が渇き、頻尿・多尿となるこの疾患を「肉体と手足が尿中に溶出する病気」と記述してからのことです。栄養物が利用されず、まるで体がサイフォン(ギリシャ語でdiabetes)になり、蜜のように甘い(ラテン語でmellitus)尿が出て行くことから、「diabetes mellitus」(糖尿病)の名が付いたようです。

インスリンの発見の歴史

糖尿病の分類と診断基準に関する委員会報告 糖尿病53:455,2010より引用

西 暦	出来事
1869年	ドイツのP.ランゲルハンスが膵臓に新たな細胞群を発見
1889年	ドイツのO.ミンコフスキー、J.F.メーリングが糖尿病と膵臓のかかわりに気付く
1893年	フランスのG=E.ラゲスがランゲルハンスの見つけた細胞群にランゲルハンス島と命名
1918年	英国のE.シャーペン＝シェーファーがランゲルハンス島からの内分泌ホルモンとして「インスリン」命名
1921年	カナダのF.G.バンティングとC.H.ベストが膵臓エキス(インスリン)の抽出に成功
1922年	14歳のL.トンプソンにインスリンを注射し、インスリンのヒトでの効果を初めて確認

【糖尿病は治る？】

通常は、食事などで血糖が上がれば、血糖値を下げるホルモンであるインスリンが細胞(体内)へ糖を取り込み、糖を代謝し血糖値を下げます。しかし、糖代謝異常によって細胞への糖の取り込みが上手くいかなくなると、血液中のブドウ糖が増えて、高血糖状態がずっと続くことになります。これが糖尿病です。

そして高血糖によって、糖尿病三大合併症や、動脈硬化などをはじめとする様々な合併症を引き起こすことになります。

糖代謝異常の原因は、明確にはわかっていません。しかし、糖尿病は一度罹ると一生治らない病気です。これはどうしてかというと、今の医学では糖尿病の原因である「糖代謝異常」を改善(治療)することができないからです。

【糖尿病治療の目的】

糖尿病になっても、血糖管理が適切にできれば、糖尿病でない人と同じような健康寿命をまっとうすることができます。「糖尿病だから、手術は難しい…、風邪などをひきやすい。」などと話を聞きますが、正しくは「糖尿病で血糖管理がわるいから、手術は難しい…、風邪などをこじらせやすい。」と説明するべきで

す。

残念ながら、糖尿病が進行し、様々な合併症(網膜症、腎症、神経障害)が起こっているような状態だと、健康であったときのような状態に近づけるのはかなり困難なケースが多いです。しかし、糖尿病の初期段階で発見し、すぐに治療を開始すれば、膵臓の機能がほとんど壊れてしまう前に対処できるので、残っている膵臓のβ細胞の機能をできるだけ長持ちさせることができます。それによって、健康な人と同じ正常な状態に近づけることが可能となります。

食事療法、運動療法、薬物療法を医師の指導のもと、正しく行うことで、血糖をコントロールするのです。血糖コントロールさえ上手くいけば、糖尿病の症状や合併症の進行を遅らせることができますので決して怖い病気ではないのです。

【糖尿病治療の実践】

I. 食事療法

糖尿病の方に肥満の方が多いは事実です。さらに、暴飲暴食が、糖尿病の進行に拍車をかけています。糖分を含めた栄養の過剰摂取は、控えなければいけません。一般的には、必要な運動量に応じて、カロリー制限をするようにお医者さんからは指導されます。さらに、単に摂取カロリーを減らすだけではなく、栄養バランスを十分に考える必要があります。

基本的には、①間食をしないこと、②規則正しい食事をする、③夜遅く食事をしないことを基本とします。

II. 運動療法

糖尿病は運動不足によっても増悪されます。適度な運動は、予防や改善に必要です。しかし、急激な運動は逆に身体にとって悪影響を及ぼします。特に、肥満がみの方は、激しい運動によって足腰、ひざなどを傷めてしまうことが多いようです。自分の生活リズムと体調に合った方法で、始めるのがいいです。ただ、一部のお薬やインスリン注射をしておられ、低血糖などの症状がでる恐れがある場合は、運動療法は慎重に行なう必要があります。

III. 薬物療法

お薬を使って、血糖値を下げる必要がある方もおられます。「薬は、副作用があるので、あまり利用したくない。」「一生飲み続けなければならないからいやだ。」などと、よく耳にします。また、「インスリン注射をするようになったら終わりだ。」「インスリン注射をしていると重症だ。」と考えておられる方も多数おられますが、それは間違いです。お薬は、先にも記載しました患者さんの病態や日常生活に応じて選択しています。患者さんそれぞれによって、異なることが多いです。

昨今、糖尿病に関する新薬もたくさん出て、新聞でも副作用も含めていろいろ報じられています。糖尿病のお薬は、主治医の先生に十分に説明を聞いて、正しく使うと、心配することはありません。あくまでも、どのように血糖管理するかが大切です。

【おわりに】

糖尿病治療は、無理せず長く続けることが大切です。60歳を過ぎると3人に1人は糖尿病またはその予備軍といわれています。糖尿病とうまく付き合って、合併症を防ぎ健康寿命を全うできるようにしましょう。

吹田市医師会 中島 譲