

平成 26 年 6 月

## 糖尿病と動脈硬化

ご存知のように、最近では各地で動脈硬化（血管の老化）が原因で起こる心筋こうそくや脳こうそくなどを何としてでも予防しようという取り組みが盛んになってきています。「メタボリック・シンドローム」も非常に認知度の高い用語となりました。肥満、高血圧、糖尿病、コレステロールの異常などが組み合わせると血管の老化を早めてしまい、結果として心筋こうそくや脳こうそくなどを引き起こしてしまうことは、もはや一般常識になりつつあります。

さて、今回は糖尿病について簡単にお話いたします。平成十九年に厚生労働省が行った発表によりますと、日本人の成人の六～八％が糖尿病であり、八～十二％がその予備軍であるそうです。糖尿病は血糖が高いだけの病気なのだと思っただけではいけません。平成三年から平成十七年までの中途失明患者さんの失明原因では糖尿病が第一位で、人工透析患者さんのなんと四十五％が糖尿病を原因とするじん臓障害なのです。加えて、血糖のコントロールが悪い方はそうでない方にくらべて健康寿命が十五年ほど短いことがわかっています。また、糖尿病未治療の方の半数以上が心筋こうそくを経験するとも言われます。そうなりますと糖尿病は、身体にとっては痛くもかゆくもない状態で、次第に身体中の血管をボロボロにしていくこわい病気なのだと考えて間違いなさそうです。

最近では健診に熱心に取りくむ自治体や企業が増えて、糖尿病の早期発見がより簡単になりました。空腹時（つまり朝ごはんの前）の血糖が110以下が正常の基準とされています。もし、空腹時血糖が126を超えていれば、その段階で糖尿病と診断されます。しかし、最近では空腹時血糖よりも食後二時間の血糖値が重視されるようになっておまして、これが200を超えていれば糖尿病と診断されますが、ある研究によれば、食後二時間の血糖が140以上200未満の方でも治療をしなければ、その五～十％は糖尿病になってしまうそうです。特に肥満傾向にある方は要注意とされています。

糖尿病治療の権威である久留米大学の山岸先生によりますと、糖尿病の良好なコントロールの指標として、空腹時血糖が130未満、ヘモグロビンA1C（エーワンシー）の数値が6.5％未満、食後二時間血糖値が180未満、検尿正常（詳しくいえば、尿にケトン体が出ていない）の4点を挙げておられます。

糖尿病の治療目標は単に血糖を下げるのではなく、放置することによって起こるかもしれない血管病を未然に予防することにあるのです。糖尿病は戦後もっとも増えた生活習慣病と言われています。みなさまも大いに感心を持っていただきたいと思います。

（文・神経内科 則行 英樹）