

市民健康講座レポート vol.5

講座名：『糖尿病について
学びましょう』

～成人の5人に1人は
『糖尿病の疑い』～

講師：沢 丞 医師

(川崎幸病院
副院長・内科部長)

日時：平成23年10月8日(土)
10時30分～11時30分

場所：ミュージア川崎シンフォニーホール4階
『市民交流室』

参加者：満席(定員150名)



講座レポート

●ご来場ありがとうございました

今回も多くの方々にご参加をいただき、会場は満席となりました。次回講座より、「川崎市産業振興会館」に会場を移し、478席をご用意しております。より多くの方々のご来場をお待ち申し上げております。



●わかりやすい講座を心がけて

皆様に時間をかけて病気のお話をできる機会は少ないです。できる限りわかりやすい講座を心がけております。皆様の「健康な生活」に少しでもお役に立てればと思います。



●質疑応答のコーナーでは

毎回、積極的にご質問をいただきます。時間の制約もあり、すべてのご質問にお答えするのは難しいのですが、少しでも皆様の疑問を解消できればと考えております。



■講座レジュメ

●糖尿病は病気ではありません。

・糖尿病は**血液中の糖が持続的に高い**病気です。ですが、他の病気のように、「痛い」、「熱が出る」などの**困った症状がない**のです。状態が**かなり悪くならない**と困ったことになりません。ですから「糖尿『病』という呼び方はいかがなものか？**病気ではない**ではないか？」と感じてしまいます。

・このように、困った症状がないものですから、皆さんがもし健康診断を受けられて「あなたは糖尿病です！」と突然言われたら、「いい迷惑な病気だ」と感じることでしょ。しかし、**糖尿病は放っておくと困ったこと**になるのです。



●成人の5人に1人は糖尿病の疑い？

糖尿病の患者数は増えています。2007年の調査では、糖尿病もしくは糖尿病の疑いがある方は**日本で2,210万人**（今現在の東京都と神奈川県を合わせた数に相当します）はいると言われています。年齢別には、**40歳代で10人に1人、50歳代で5人に1人、60歳代以上になると4人に1人**になると言われています。このように糖尿病は珍しいものではなく、非常に**身近にありふれた病気**なのです。

このように、困ったこともなくありふれた病気ですが、しかし、**放っておくと困ったこと**になるのです



糖尿病の三大合併症

- ①**神経障害**:手足のしびれから始まり、足先の少しの怪我が元で足が壊疽(えそ)してしまう場合もあります。
- ②**網膜症**:網膜に病気が起こり、気づいたときには眼球の中に出血が起こり、ひどい場合失明してしまいます。
- ③**腎症**:腎臓の障害が次第に進行し、腎不全が進むと、血液透析を考えなくてはなりません。

しかし、こうならないようにする方法は医学的に確立しています

医師が糖尿病の患者さんにしっかり目配りをする事で、今は困ったことにならないようにすることが可能です。

しかし、糖尿病にはもう一つ、非常に困った合併症があります。それは動脈硬化です。

●動脈硬化とは？

・動脈硬化とは簡単に言うと**血管の老化**です。**糖尿病の方は動脈硬化が進む**といわれています。簡単に例えるならば50歳なのに、血管は70歳の血管になってしまうこともあるということです。
・では血管が老化すると、どうなるか？自分の血圧に耐えられなくなり、**血管が詰まるか、破れるか**してしまふのです。

血管が詰まると・・・脳梗塞、心筋梗塞 など

血管が破れると・・・解離性大動脈瘤 など

になってしまいます。そうならないためにも、糖尿病としっかり向き合って、受けるべき治療はしっかり受けましょう。



●糖尿病を馬車に例えると

馬:インシュリン(すい臓)

車輪:運動

荷台:食事

「馬車が順調に走っている時は血糖も順調に下がっている。馬車の走りが順調ではない時は血糖が上がり、糖尿病となる」と仮定しましょう。では、馬車がうまく走らなくなる理由には何があふでしょう？

・**馬が疲れた、年老いた**⇒元気な馬と一緒に馬車を引かせる(インシュリン注射を打つ)

しかし馬がどの程度まで疲れているかを今の医学では**推定はできますが、断定する術はない**です。ですので、やってみなければわかりません。効果はその人によって変わります。確実な効果をお約束できません。

・**車輪がうまく回らない**⇒運動をする。水泳、マラソンなど特別な運動をする必要はないです。**歩けば十分**です。

・**荷物が多い**⇒絶対に食べちゃいけないものはないです。**バランスよくそこそこの食事量**にすれば良いのです。

いずれにせよ**馬の疲れが少しのうち(糖尿病の症状が軽いうち)**に見つけて、治療を開始することが大切です。

まずは、定期的に健康診断を受けて、困った状態でない糖尿病を見つけることをお勧めします。私たち医師は、糖尿病に対してどうして行けばよいのか、皆様と一緒に考えていきたいと思っております。