

健康寿命を延ばす糖尿病治療

11月14日は「世界糖尿病デー」です。日本をはじめ世界168の国と地域で、様々な糖尿病啓発イベントが行われます。

糖尿病の合併症・併存症のリスクを軽減するために重要なのが、早期からの正しい治療の継続です。食事や運動による血糖値コントロールは、患者さんだけでなくシニア世代にとっても健康寿命を延伸するために必要です。糖尿病治療について、糖尿病専門医の下野大先生とフリーキャスターの唐橋ユミさんが語り合いました。

*1 他の疾患を併せ持つ状態



フリーキャスター 唐橋ユミさん
からはし・ゆみ/福島県出身。実践女子大学文学部を卒業後、地元放送局でのアナウンサー活動を経て上京。フリーキャスターとしてテレビラジオで活躍。「サンデーモーニング」での手書きフリップなどの小道具を使った解説が人気。

唐橋 私の周りでも、血圧やコレステロール、そして血糖値など、健康診断で気になる数値が見つかる人が増えてきたような気がします。血糖値が高くなると心配なのは糖尿病だと思いますが、どんな病気なのか教えて下さい。

下野 一言で言えば「インスリン」の効きが悪くなる病気です。膵臓で作られるインスリンは、血液中の糖を細胞の中に取り込む働きがあります。ところが、何らかの原因でその働きが悪くなると、血液中に糖がどんどんたまり、血糖値が高い状態が続くのが糖尿病です。膵臓でインスリンが突然作られなくなる「1型糖尿病」と、インスリンの効きが悪くなる「2型糖尿病」に分かれますが、9割以上が後者です。

唐橋 ほとんどの方は2型糖尿病だということですが、原因は何でしょうか。

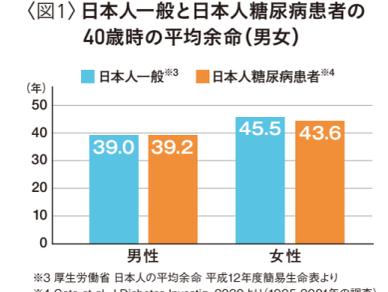
下野 2型糖尿病の原因には加齢や肥満、運動不足、食生活の乱れなどが考えられますが、実際に糖尿病になるかどうかは遺伝的要因が関係することもあり、必ずしもこれらの原因があるからといって糖尿病になるとは限りません。つまり、同じ生活をしていても糖尿病になる人とならない人がいるということになります。

唐橋 具体的にどんな症状があるのですか。

下野 一般的に「口渇多飲多尿」と言われています。つまり口の中が乾く、そのために水分をたくさん飲む、その結果排尿が増える、といった症状です。それ以外にも倦怠感が続いたり、体重が減ったりすることがあります。ただし、そういった症状が出てくるのは病状が相当進行してから。早期の場合は目立った症状がない、というのが糖尿病の特徴なのです。



ふたてつひろ 二田哲博クリニック院長 糖尿病専門医
下野大先生
しものだい/1999年に京都大学医学部を卒業後、福岡徳洲会病院、兵庫県立尼崎病院などを経て、2012年より福岡市西区にある糖尿病・甲状腺疾患専門の二田哲博クリニック院長を務める。日本糖尿病学会学術評議員、日本糖尿病学会研修指導医、日本糖尿病協会幹事などを兼任。



唐橋 糖尿病だと診断されると食事などが制限され、普通の生活ができなくなるイメージがあります。

下野 そういう方は多いようですね。でも、糖尿病の治療法は日々進歩して、適切な治療を早い段階から始めれば、健康な方と余命が変わらないというデータもあります(図1)。早期からの正しい治療さえできれば、糖尿病

唐橋 糖尿病だと診断されると食事などが制限され、普通の生活ができなくなるイメージがあります。

下野 そういう方は多いようですね。でも、糖尿病の治療法は日々進歩して、適切な治療を早い段階から始めれば、健康な方と余命が変わらないというデータもあります(図1)。早期からの正しい治療さえできれば、糖尿病

唐橋 糖尿病だと診断されると食事などが制限され、普通の生活ができなくなるイメージがあります。

下野 そういう方は多いようですね。でも、糖尿病の治療法は日々進歩して、適切な治療を早い段階から始めれば、健康な方と余命が変わらないというデータもあります(図1)。早期からの正しい治療さえできれば、糖尿病

唐橋 家族に糖尿病の方がいたり、健康診断で血糖値が高めだと指摘された方は、日頃からどのようなことに注意すればよいのでしょうか。

下野 食事の管理と運動習慣を身につけることです。早期の糖尿病の治療も食事と運動、そして薬物療法が三本柱になっています。血糖値のコントロールは1カ月だけ頑張ればよいというものではありません。食事や運動

糖尿病のリスクと治療法を知ろう!
糖尿病
知らぬ間に血管を傷つけている糖尿病。糖尿病の合併症リスクと治療法について、こちらのサイトで学びましょう。
詳しくはこちら
糖尿病 血管
https://www.dounaru-dm.jp/

唐橋 健康な体づくりには運動が必要だということ、みなさんよくご存じだと思いますが、なかなか続かないという声をよく耳にします。

下野 運動は血糖値を上がりにくくするだけでなく、他の疾患を減らしたり、筋力をつけたり、健康面での利点が多いことが分かっています。運動が何でも構いません。ラジオ体操でも筋トレでもいい。大切なのはそれを毎日の習慣にできるかどうか。私のお勧め

唐橋 健康な体づくりには運動が必要だということ、みなさんよくご存じだと思いますが、なかなか続かないという声をよく耳にします。

下野 運動は血糖値を上がりにくくするだけでなく、他の疾患を減らしたり、筋力をつけたり、健康面での利点が多いことが分かっています。運動が何でも構いません。ラジオ体操でも筋トレでもいい。大切なのはそれを毎日の習慣にできるかどうか。私のお勧め

唐橋 健康な体づくりには運動が必要だということ、みなさんよくご存じだと思いますが、なかなか続かないという声をよく耳にします。

下野 運動は血糖値を上がりにくくするだけでなく、他の疾患を減らしたり、筋力をつけたり、健康面での利点が多いことが分かっています。運動が何でも構いません。ラジオ体操でも筋トレでもいい。大切なのはそれを毎日の習慣にできるかどうか。私のお勧め

唐橋 健康な体づくりには運動が必要だということ、みなさんよくご存じだと思いますが、なかなか続かないという声をよく耳にします。

下野 運動は血糖値を上がりにくくするだけでなく、他の疾患を減らしたり、筋力をつけたり、健康面での利点が多いことが分かっています。運動が何でも構いません。ラジオ体操でも筋トレでもいい。大切なのはそれを毎日の習慣にできるかどうか。私のお勧め

唐橋 健康な体づくりには運動が必要だということ、みなさんよくご存じだと思いますが、なかなか続かないという声をよく耳にします。

