

## 生活習慣病の怖さ（糖尿病を中心に）

健康管理科医長 中園 雅雪

人が病気になる原因としては、生まれつきのものである遺伝的要因、細菌やウイルス、有害物質などの外部環境要因、食事や運動、休養、飲酒・喫煙などの生活習慣要因などがあります。特に生活習慣は、糖尿病、高血圧、がん、心臓病、脳卒中など、多くの病気の発症、進行に深く関わっていることがわかっています。病気になってから治療するのではなく、一人一人の生活習慣を見直しこれらの病気をなるべく予防しようと、生活習慣病という概念が生まれました。

食べ過ぎ、運動不足、喫煙、過剰な飲酒、睡眠不足、ストレス……一日一日の中で体が受けるダメージはそう多くありません。しかし、5年、10年、20年と積み重なるとやがて症状を引き起こします。そうなる前に生活習慣を改めることができれば一番よいのですが、苦勞の多い日常生活の中で、実際にこれらを改善することは簡単ではありません。



生活習慣病の代表格ともいわれる2型糖尿病という病気があります。人間は通常、食事から得た栄養の一部をブドウ糖に分解し、血流に乗せて全身の細胞に送り届けます。血中のブドウ糖（血糖）を、血管の壁と細胞の膜を越えて個々の細胞に受け渡す際、膵臓から分泌されるインスリンという物質が必要になります。このインスリンの量が少ない、あるいは量はあっても効きが悪くて血糖を細胞内に取り込めず、血中に糖があふれている状態が糖尿病です。

各細胞は栄養として取り込むブドウ糖が減るので、細胞の集合体である組織・器官の機能が低下します。また、血糖が高いままだと血管を内側から保護している血管内皮細胞が障害され、全身の血管が傷んできます。内腔が狭くなり、血流が減り、最後には途絶えてしまいます。血管がもろくなり、破れて出血することもあります。眼の網膜の血管がやられれば失明しますし、心臓を養う血管がだめになれば狭心症や心筋梗塞、腎臓ならば腎不全を経て透析が必要になってしまいます。手先足先の血管が傷めば、神経障害、しびれ、感覚の異常、ちょっとした傷が治らず化膿したり皮膚潰瘍になったりします。

血糖を細胞内に送り込むのに必要なインスリンですが、この効きが悪くなる重要な要因が内臓脂肪です。過剰栄養や運動不足により内臓脂肪が増え、同じ量の血糖を分配するのにより多くのインスリンが必要になります。インスリンを分泌している膵臓は疲弊し、やがて必要な量を出せなくなり、血糖が多くなってきます。2型糖尿病の始まりです。

ただ、生まれつき膵臓が障害されインスリンがうまく分泌されないタイプもあり、これは1型糖尿病と呼ばれます。生まれつきのもので、生活習慣は関係ありません。未成年で発症することも多く、闘病する児童生徒を御覧になった方もいらっしゃると思います。「だらしない生活習慣をさせられている」などと誤解されないよう配慮が必要です。

糖尿病の症状が出てから治療しようとしても、苦勞することが多いです。自覚症状が出始める前に対策としての生活習慣改善をお勧めします。そのためにはまず毎年の健康診断で自分の状態を客観的に把握するのが大事です。血糖値が125を超えていると糖尿病の可能性があります。

内科を受診しましょう。血糖値の程度によっては薬を使うこともありますが、その際でも治療の土台となるのは食事や運動の見直しから始まる生活習慣の改善です。これまで高血糖を指摘されている方には、何か一つでも行動されてみることをお願いします。