

愛知学院大学 第34回 モーニングセミナー

「他人事ではない糖尿病・・・あなたは大丈夫ですか!？」

— そもそも糖尿病とはどんな病気? —

愛知学院大学歯学部内科学講座主任教授

名古屋大学医学部非常勤講師

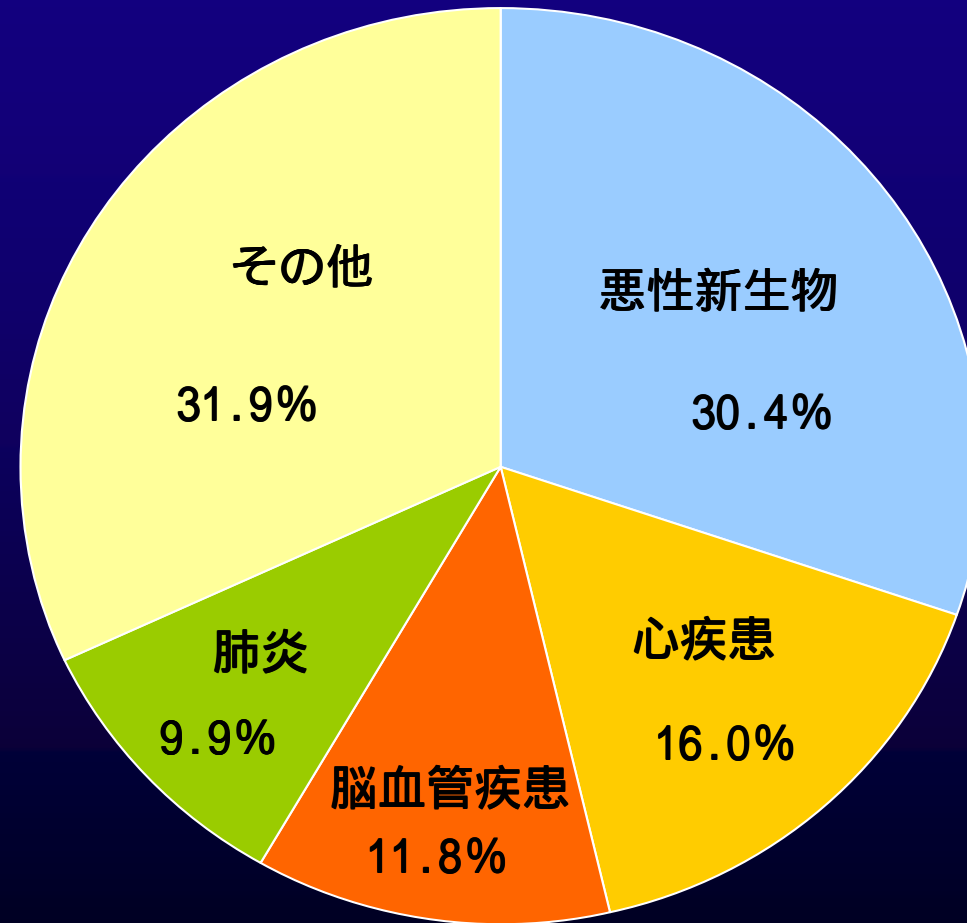
松原達昭

平成21年1月13日

現代日本の問題点

- 3人に1人が 高血圧
- 3人に1人が 脂質代謝異常
- 4人に1人が メタボリックシンドローム／予備群
- 5人に1人が 肥満
- 5人に1人が 65歳以上
- 6人に1人が 糖尿病／予備群

日本人の死因(2006年)



日本人の死因（2006年）

男

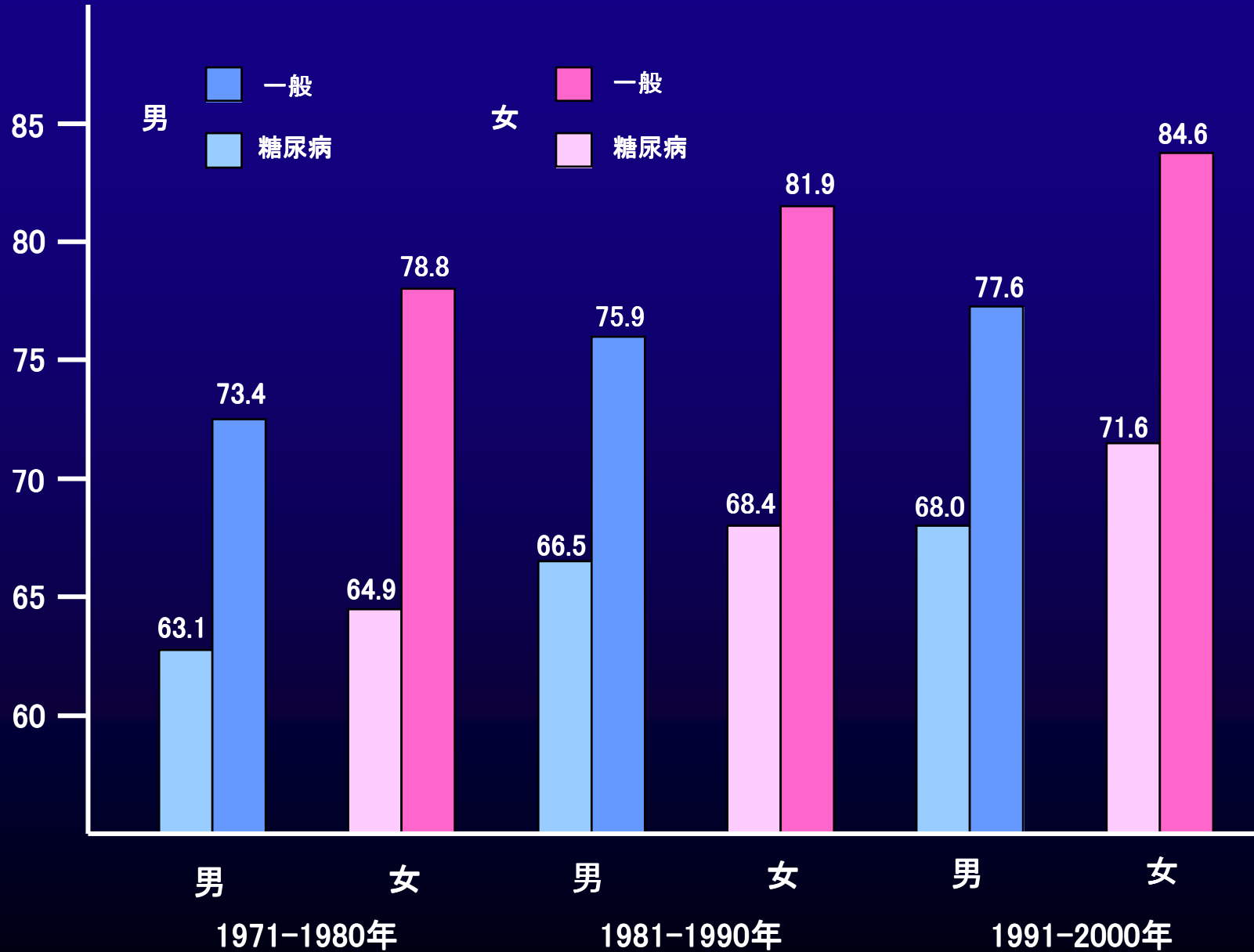
女

第1位	悪性新生物	悪性新生物	悪性新生物
第2位	心疾患	心疾患	心疾患
第3位	脳血管疾患	脳血管疾患	脳血管疾患
第4位	肺炎	肺炎	肺炎
第5位	不慮の事故	不慮の事故	老衰
第6位	自殺	自殺	不慮の事故
第7位	老衰	肝疾患	腎不全

慢性閉塞性肺疾患

日本人糖尿病患者の死亡時年齢

歳



(日本糖尿病学会)

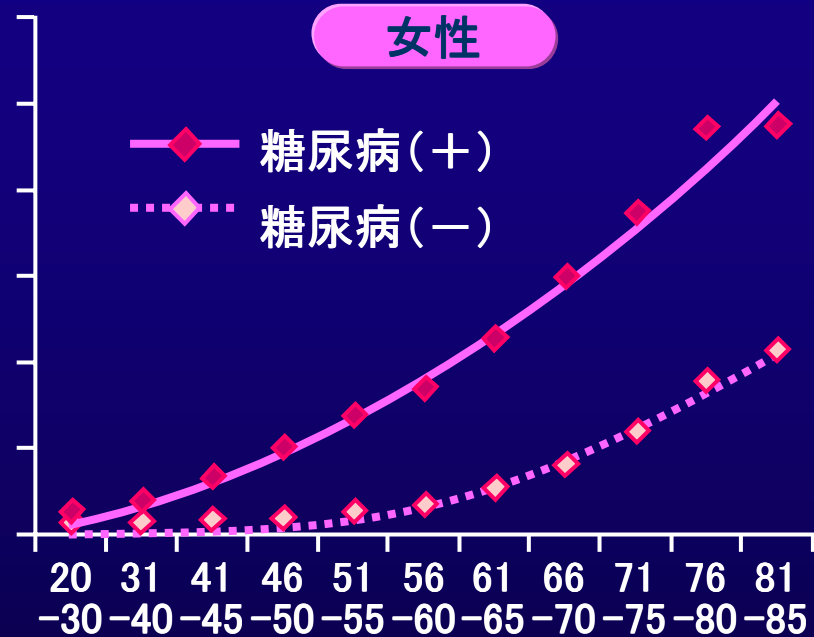
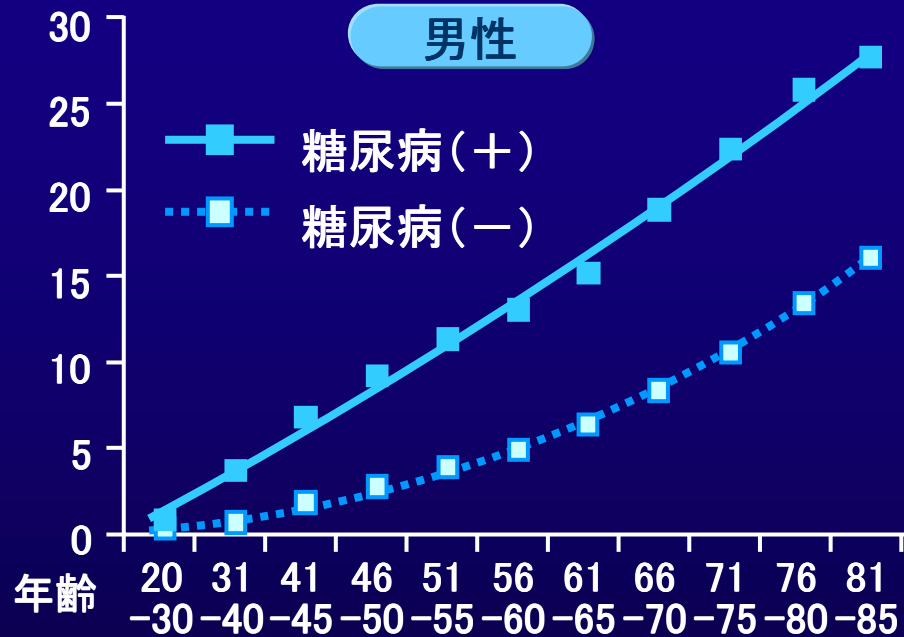
日本人糖尿病患者の死因

死 因	1971-1980年		1981-1990年		1991-2000年	
	糖尿病	日本人 一般	糖尿病	日本人 一般	糖尿病	日本人 一般
虚血性心疾患	12.3	6.6	14.6	6.4	10.2	7.3 %

(日本糖尿病学会)

心筋梗塞発症率の比較

(1,000人・年)



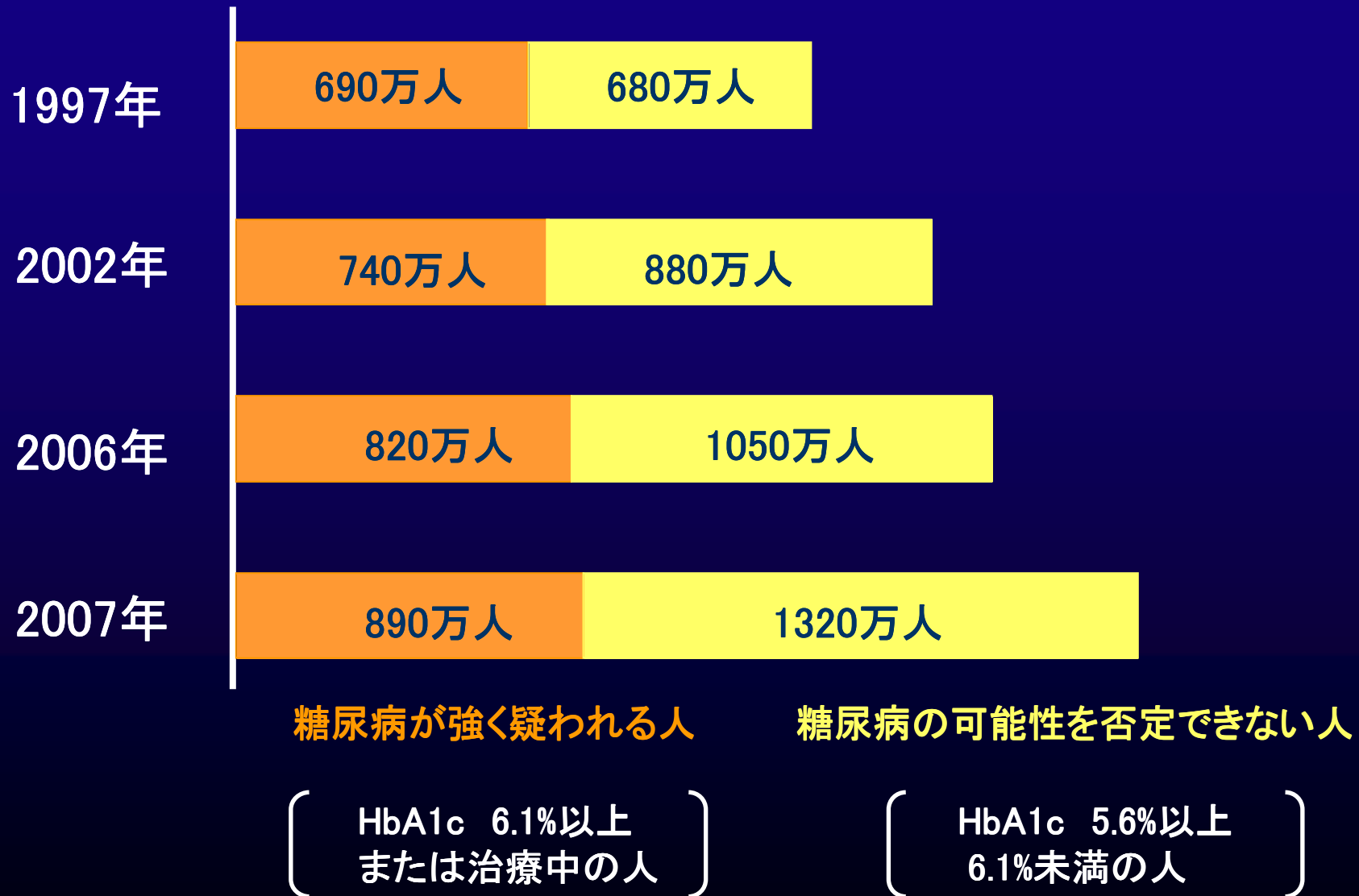
糖尿病あり、なし間の
発症平均年齢の差

	男性	女性
心筋梗塞 / 総死亡	14.6	14.2
心筋梗塞 / 脳卒中 / 総死亡	15.1	14.6

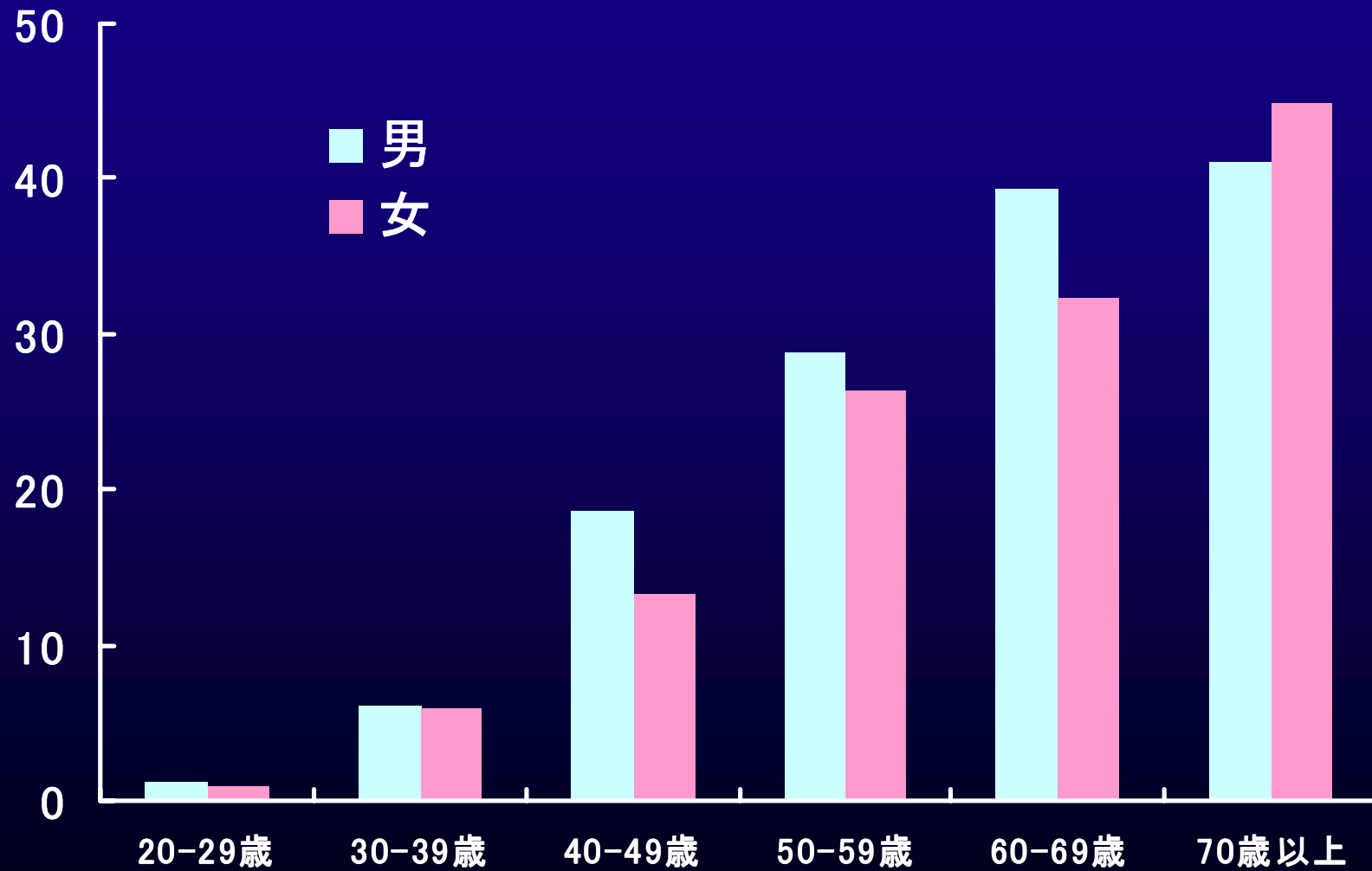
カナダ・オンタリオ州の20歳以上の住民について、1994年から2000年の間における心血管イベント発症状況を、糖尿病の有(n=379,003)無(n=9,018,082)別に調査した。

(Lancet 2006)

国民健康・栄養調査(厚生労働省)

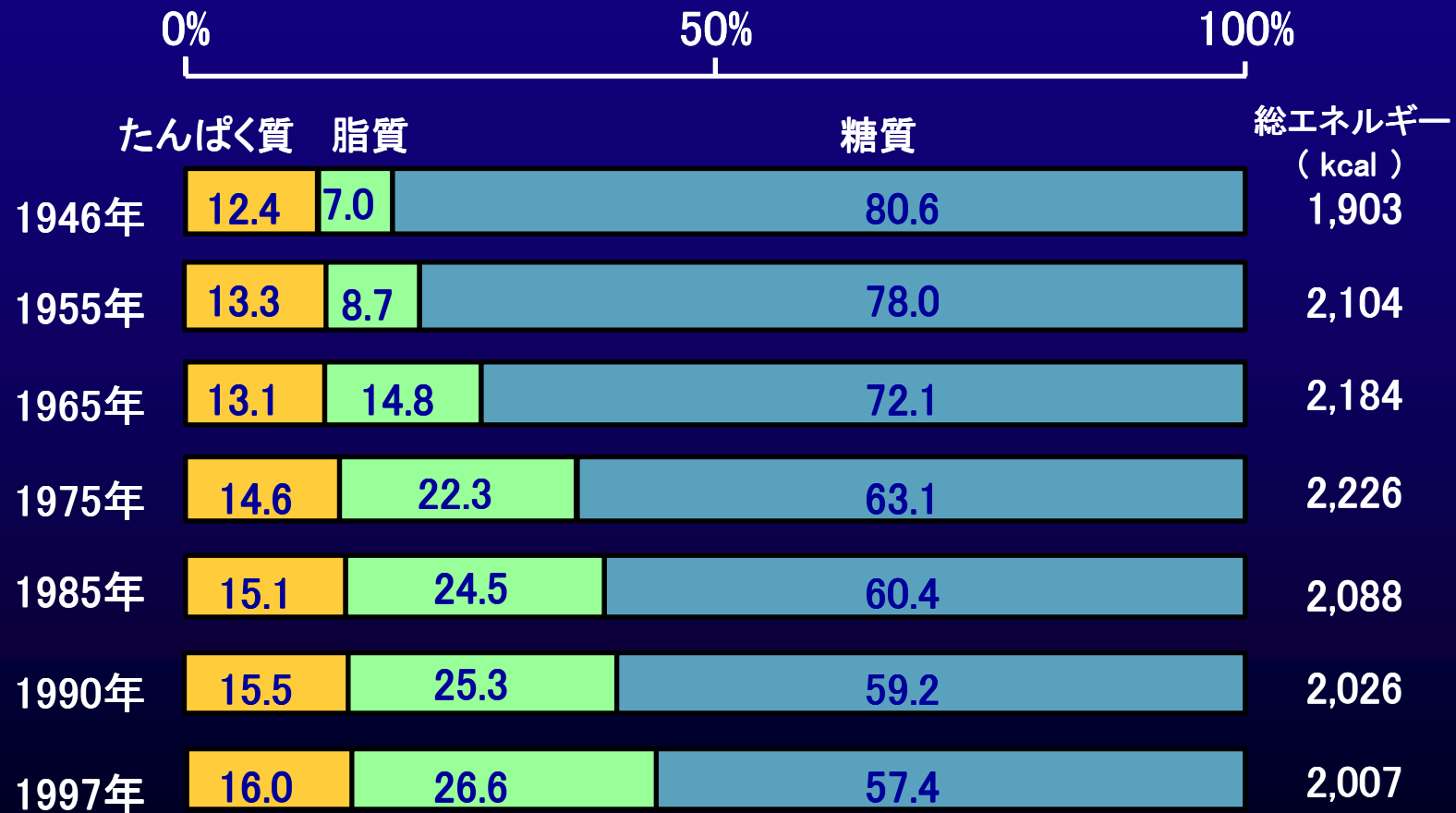


年齢別の糖尿病および予備群の割合



(2007年 国民健康・栄養調査)

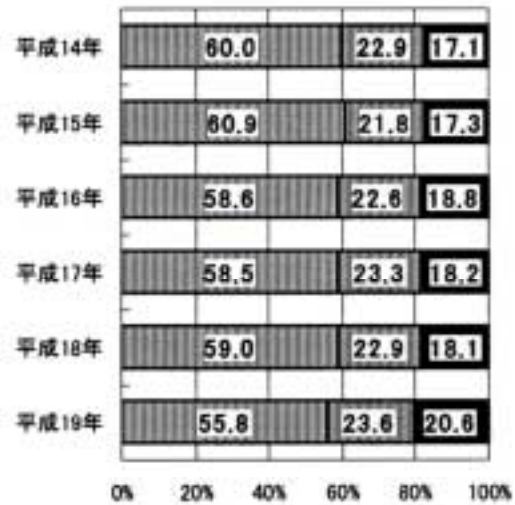
栄養素別摂取構成比の変化



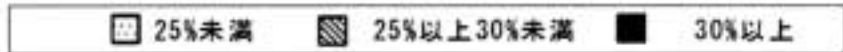
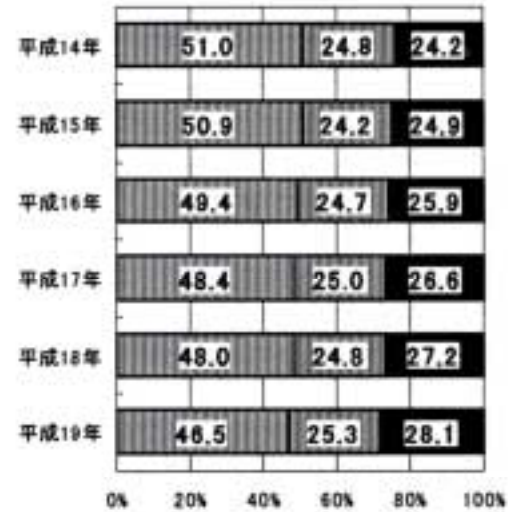
(1997年国民栄養調査)

脂肪エネルギー比率の分布割合の年次推移(20歳以上)

男

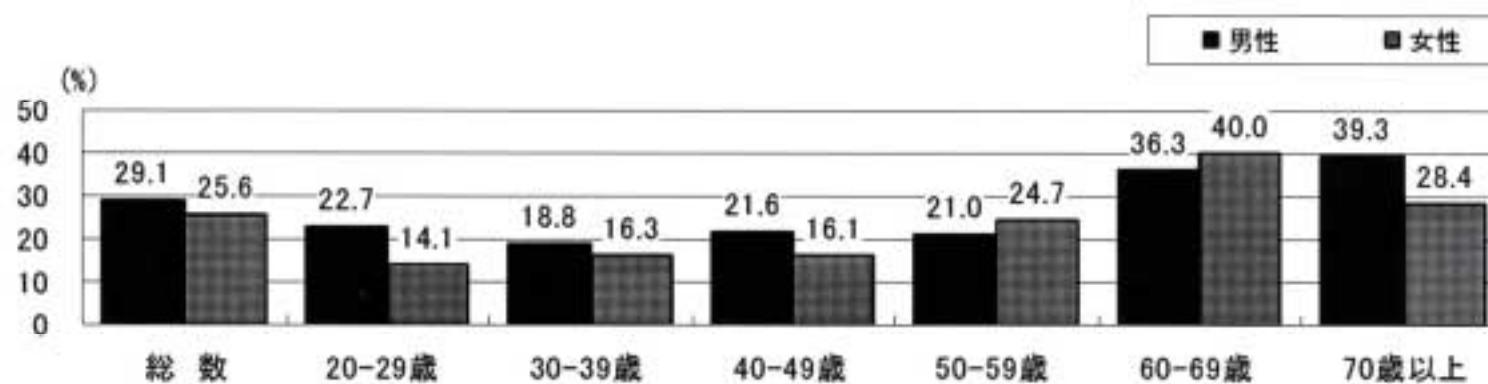


女



(2007年国民健康・栄養調査)

運動習慣のある者の割合（20歳以上）

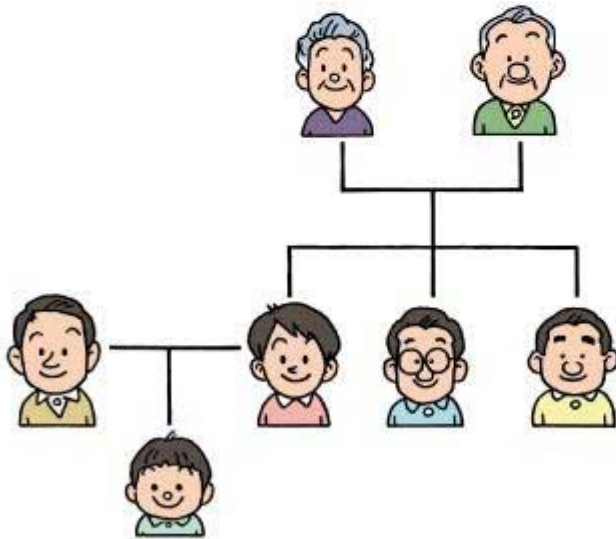


運動習慣のある者：1回30分以上の運動を週2日以上実施し、1年以上継続している者

(2007年国民健康・栄養調査)

体質に加えて、食生活の欧米化、 運動不足などが糖尿病の大きな原因です

- 遺伝的要因
- 生活習慣からくる要因
- 外部環境からくる要因



遺伝的要因



肥満



精神的ストレス



Diabetesの名付け親

Aretaeusの紀元2世紀ごろの記述より
(アレテウス)

Diabetes (ギリシャ語のサイフォンの意味)はそれほど多くないが不思議な病気だ。肉や手足が尿中に溶け出してしまふ。腎臓と膀胱がおかされる。患者は水(尿)を作ることを少しもやめず、蛇口から流れ出る如く(尿意が)絶え間ない病気である。慢性に進行して病気が完成するまでには時間がかかるが、一度病気が完成されると患者は短命だ。その上からだの溶け出しは急速で死に至るのも速いのだ。

**糖尿病に関する記述は、古くにさかのぼります。
その昔、糖尿病は「死の病」として恐れられていました。**

藤原道長 (966~1027)

(紫式部日記絵詞)



「のどが乾いて、水を多量に飲む」

「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」

病草紙 (12世紀後半)

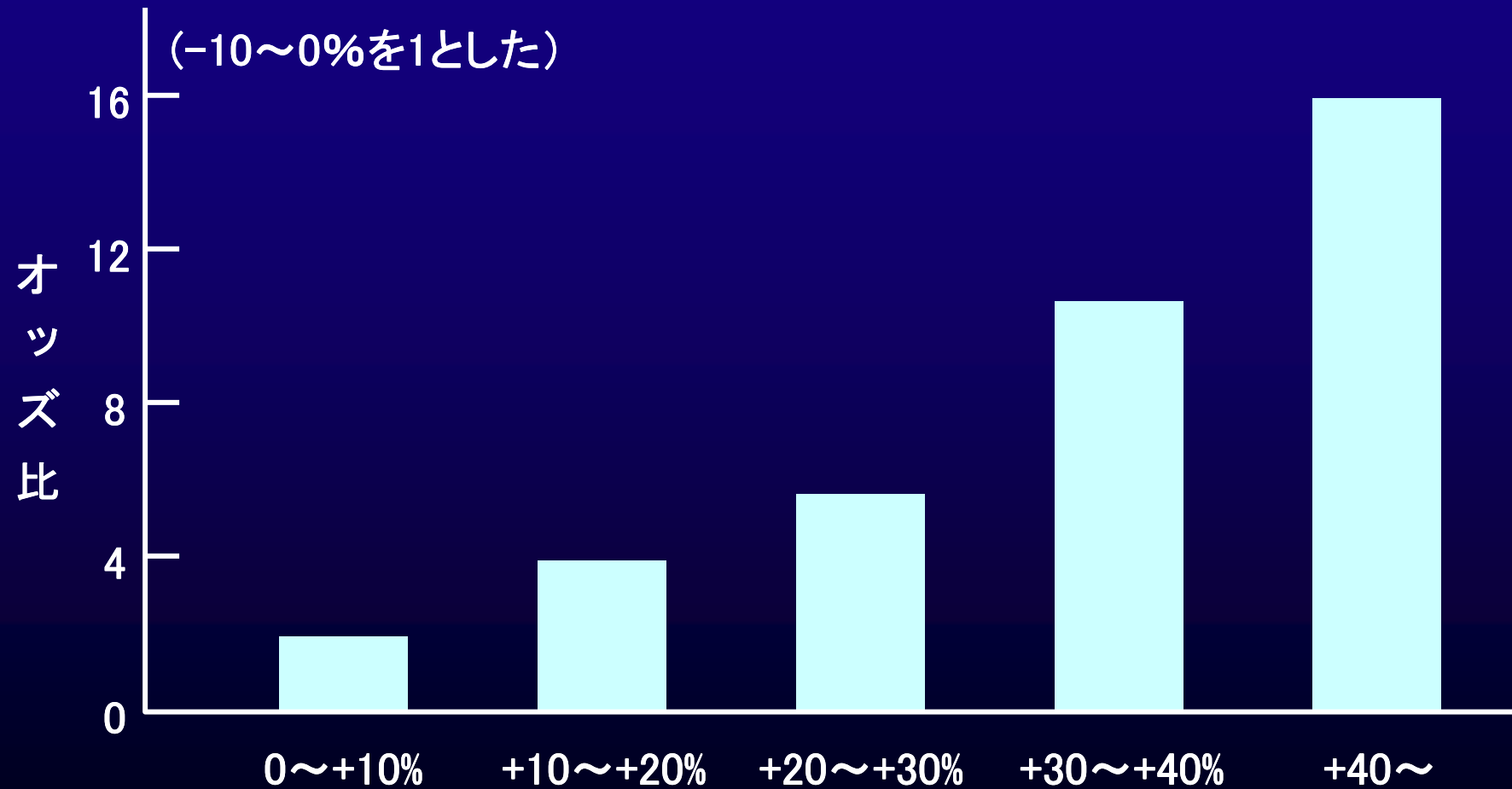
肥満の女



ちかごろ、七条わたりにかしあげする女あり。いとみ、食ゆたかなるがゆへに、身こえ、ししあまりて、行歩たやすからず。まかたちのおんな、あひたすくといえども、あせをながしてあえぐこそ、とてもかくてもくるしみつきぬものなり。

平安時代に肥満だったのは藤原道長だけではなかった。この上の絵は病草紙に書かれた一風景で、悪徳女高利貸は金にあかせて毎日毎日美食三昧の生活をし、歩くのさえ誰かに支えてもらわなければならないほどの肥満だった。

既往最大肥満度と糖尿病の発症リスク



(厚生労働省糖尿病実態調査 1998)

$$\text{BMI (body mass index)} = \frac{\text{体重(kg)}}{\text{身長(m)} \times \text{身長(m)}}$$

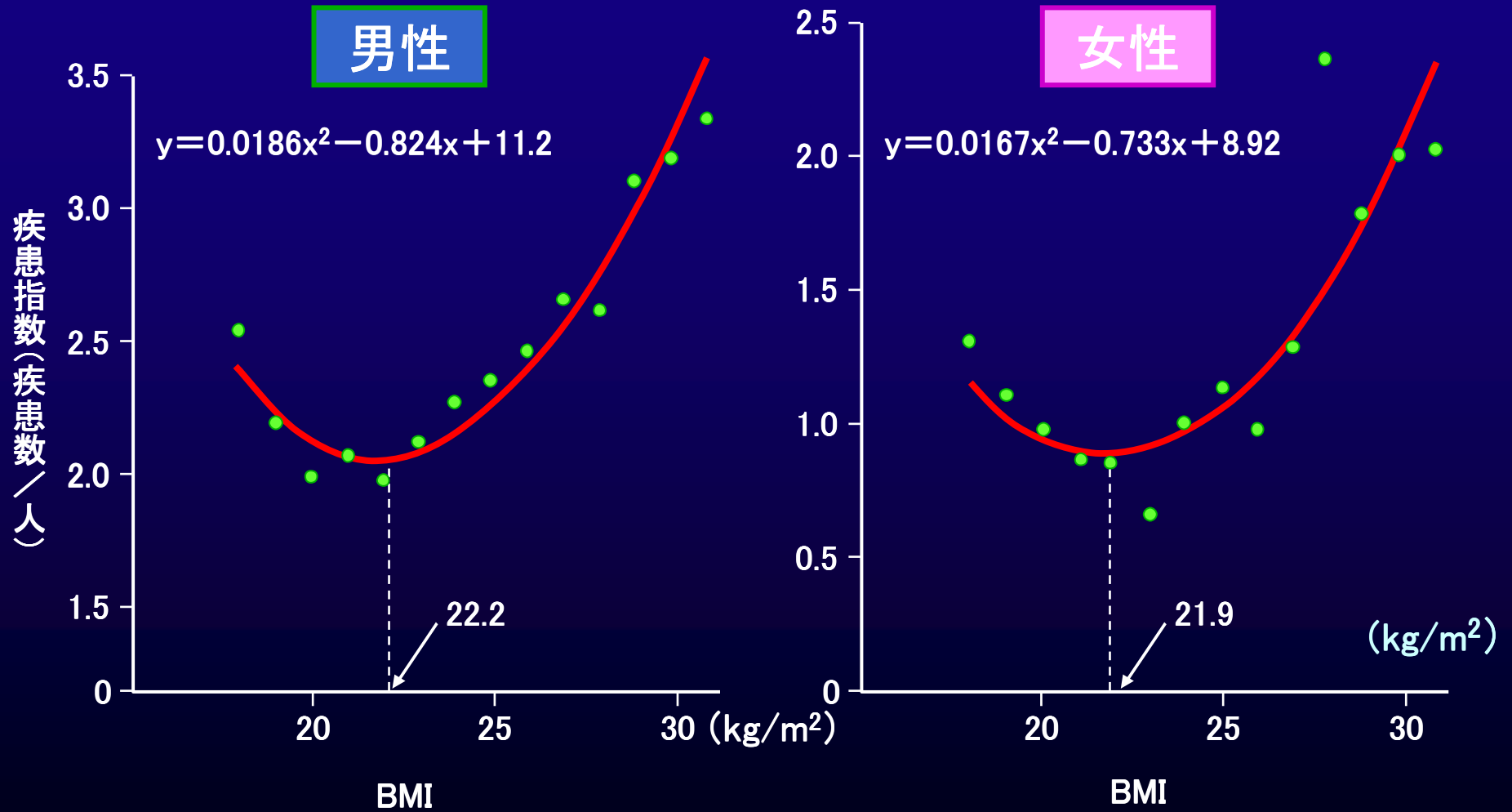
$$\text{標準体重(kg)} = \text{身長(m)} \times \text{身長(m)} \times 22$$

BMI 22くらいが長命であり、かつ病気にかかりにくいという報告(日本、米国)がある。

上記標準体重を目標にするが、BMIが22を下回っても必ずしも積極的に体重増加を図らなくてよい。

BMI 25以上を肥満とする。肥満の人は当面は、現体重の5%減を目指す。達成後は20歳時の体重や、個人の体重変化の経過、身体活動量などを参考に目標体重を決める。

BMI=22kg/m²が標準



糖尿病とは

インスリン作用不足による慢性の高血糖状態を主徴とする代謝疾患群である。

慢性的に続く高血糖や代謝異常は、網膜・腎の細小血管症および全身の動脈硬化症を起こし進展させる。

血液中のブドウ糖を「血糖」といい、「糖尿病」とは血糖値が高くなり、それに伴い尿の中に糖(糖尿)がみられる病気です。慢性的に血糖値が高い状態が続くと、全身の血管が傷ついて、さまざまな「合併症」が引き起こされます。