

モンモ世代が気になる「健康に関するキーワード」を毎回ピックアップし、県内のドクターに分かりやすく解説していただきます。

隠れ糖尿病

食べ過ぎで糖尿病になるのではなく 脂肪分の摂取量に問題があるのです

今回お話いただくのは たねだ内科クリニック 院長 種田嘉信さん

空腹時の数値では 確認できない隠れ糖尿病

2年ほど前、咳、発熱の症状がある男性が、奥様に付き添われクリニックを訪れてきました。「風邪」をこじらせたよう
で内服薬で改善しましたが、問題は奥様
にありました。

男性は会社で毎年健康診断を行って
いましたが、奥様は健康診断を受けたこ
とがなく、病気にもなった事がないとの
ことでした。問診してみると姉が糖尿病
を患っているということが分かったので、
糖尿病の早期発見に有効な「ブドウ糖負
荷試験」を受けてもらいました。この検
査は、絶食空腹時にブドウ糖溶液を飲み
1時間後と2時間後の血糖値の変化を調
べるものです。その結果、いわゆる「隠
れ糖尿病」であることが分かったのです。
隠れ糖尿病とは、空腹時の血糖値が

正常値（通常110mg/dl）であつても、食後の血糖値が上がって「食後高血
糖（200mg/dl以上）」の状態になるこ
とを言います。食後高血糖は動脈硬化の
原因でもあり、脳卒中や心筋梗塞のリス
クを高めます。心筋梗塞を起こした人の
半数以上が、隠れ糖尿病であつたとい
う報告もあります。

奥様も空腹時は正常な数値でしたが、
ブドウ糖負荷試験では2時間後の血糖値
で251mg/dlという高い数値だったこ
とから隠れ糖尿病だと分かりました。体
型は中肉中背で自覚症状はなかったの
ですが、遺伝的にすい臓から出るインスリ
ンの量が、普通の人と比べ少ないため糖
尿病になりやすい体質でした。

症状がなくても親族に糖尿病患者がい
る方、喉が乾くなどの症状の方は、隠れ
糖尿病の可能性が高いのでブドウ糖負荷
試験をおすすめします。

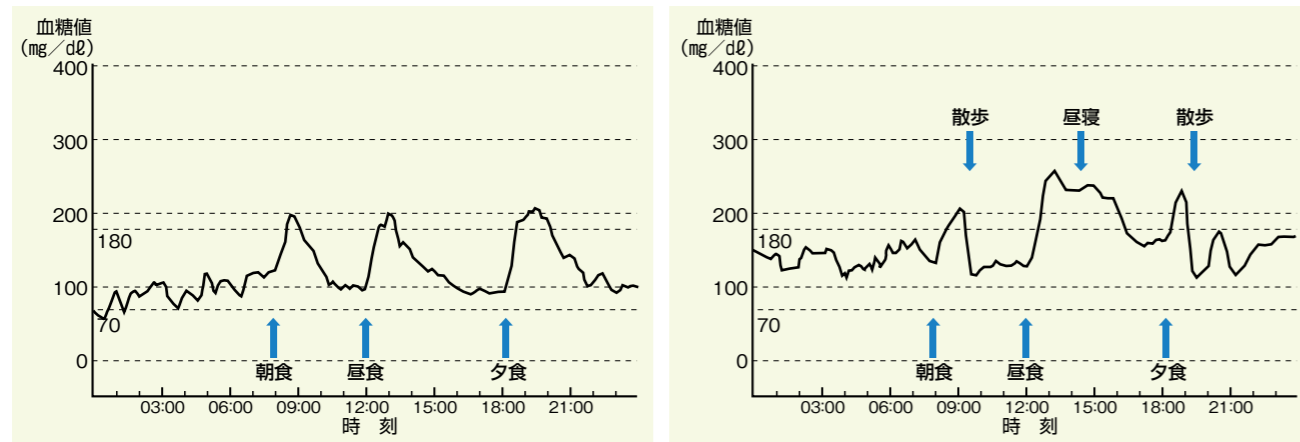


たねだ よしのぶ

医学博士。日本内科学会総合内科専門医・日本糖尿病学会専門医。昭和62年、弘前大学医学部卒業。東北大学医学部大学院、磐城共立病院勤務を経て、平成18年11月開業。

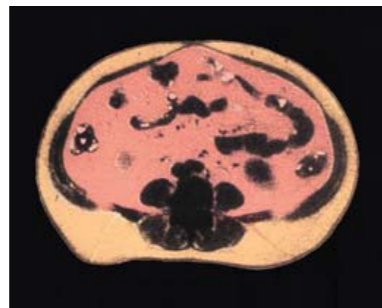
たねだ内科クリニック(いわき市)

☎0246-45-3303

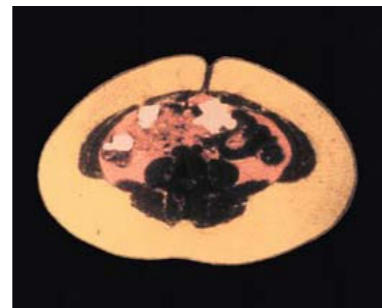


食後の血糖値が上がる「食後高血糖」、いわゆる「隠れ糖尿病」のグラフ。東京慈恵会医科大学の西村理明氏らが1日の血糖値を記録。空腹時血糖値が正常の人の中でも、食後の血糖値が200mg/dl程度まで急上昇する人がいることが判明。すい臓から分泌されるインスリンの働きが、少しずつ悪くなってくるのが原因と考えられている。右のグラフのように食後に散歩などの軽い運動を行うと、血糖値が下がることがわかる

内臓脂肪型肥満



皮下脂肪型肥満



腹部CT画像で見た臍部の断面。ピンク色に見えるのが内臓脂肪。肥満には2つのタイプがあり、内臓の周囲に多く脂肪が付いている「内臓脂肪肥満」と、皮下に脂肪が多く付く「皮下脂肪肥満」。アルコール摂取が多い人は、内臓に脂肪が付きやすいと言われている

脂肪摂取量の増加により 増え続ける糖尿病患者

現在、隠れ糖尿病も含めて糖尿病患者は年々増加しています。その大きな原因の一つとして食生活の変化が挙げられます。中でも、脂肪分摂取量の増加が大きくな引き金になっているとされます。その一例として、私は「沖縄の危機」の話をよく取り上げます。「男性の長寿日本一の県はどこでしょうか？」と質問すると、半数以上の方が「沖縄県」と答えますが、答えは×です。

沖縄は確かに昭和60年までは男性の長寿日本一でした。しかし、終戦後いち早くアメリカの高脂肪食文化が流入した影響で、肥満が蔓延し、糖尿病・高脂血症などの生活習慣病が増加。平成12年には26位まで順位を下げました。

実は、日本人の糖尿病患者数は平均脂肪摂取量と平行して増加しています。平均摂取カロリーは減っているのですが、脂肪摂取の割合が年々高くなっているのです。今や40歳以上の3人に1人が、糖尿病とその予備軍です。

当院では、一般市民、患者さん向けの糖尿病に関する健康講話を年2回、「低カロリーフランス料理会」を年4回開催し、糖尿病という病気を正しく理解して

もらえるよう工夫しています。

隠れ糖尿病、内臓脂肪肥満のことも何度か講話で話させていただきました。糖尿病治療は、患者さんに正しい知識をもってもらい、いかに実践してもらうかにかかっています。

私は勤務医時代、忙しすぎるあまり、患者さんと同じく話すこともできない日々を悩み、「何が違う」と感じていました。世の中には誤った健康情報が散乱し、身体に良いと信じた民間療法で糖尿病を悪化させる人も数多くいます。「糖尿病について啓蒙しながら一方通行でない医療を目指したい」と決心したのが開業のきっかけです。

糖尿病のあり方は人によって、さまざまです。単に患者さんの数値を診るだけでなく、一人ひとりの生活習慣やどんなストレスを抱えているのかなどをきちんと理解していないと治療はできません。

治療の基本は、食事療法と適度な運動です。しかし、初めから完璧にできる人はいません。私は、まず「晩酌のビールは中瓶2本、つまみは和食中心」など、自分でできる範囲の約束事を決め、実行するようアドバイスしています。患者さんと向き合い、その人に合う治療法をすることが大切だと思っています。

文／白石麻純 写真／神田 仁