2018年3月2日 京都新聞掲載

生活習慣病・ロコモの治療と予防！～今日から始める健康管理～

健康生活講座（25）

超高齢社会を迎えた今、健康で長く暮らしていくためには、日々の健康管理が大切です。自分自身の日常生活を見つめ直すこと、そして定期的な健診受診が病気の早期発見・治療へとつながります。1月27日に京都新聞文化ホール（京都市中京区）で開催された京都新聞「健康生活講座「生活習慣病・ロコモの治療と予防～今日から始める健康管理～」では、生活習慣病が原因となる糖尿病や脳血管障害、ロコモティブシンドロームの治療や予防法などについて専門の医師に話し合っていただきました。

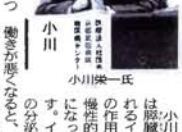
石から小川、清水、中嶌、堀井、清原の各氏

◇◆ パネリスト ◆◇

京都武田病院 糖尿病センター長　小川　栄一氏
京都リハビリテーション病院 理事長　清水鴻一郎氏
京都桂病院 脳神経外科部長　中嶌　敦夫氏
洛和会音羽リハビリテーション病院 副院長・リハビリテーションセンター長　堀井　基行氏
コーディネーター 医療ジャーナリスト　清原　邦雄氏

日常生活 見つめ直そう

糖尿病、気付かない間に進行



小川栄一氏

—各疾患の原因や症状について。

小川　糖尿病は膵臓からわれるインスリンの作用不足で、慢性的に高血糖になった状態です。インスリンの分泌量不足や働きが悪くなると、ブドウ糖などが体内に取り込まれなくなり、血液中に増えます。

糖尿病は大きく分けて1型と2型があり、1型は自己免疫異常やウイルス感染が原因といわれています。2型は遺伝的な要素に、運動不足、ストレス、睡眠不足、喫煙といった環境因子が重なって発症します。ある程度の血糖状態が続くと異常な喉の渇きや体重減少、全身倦怠感や多尿などの症状が現れますが、ほとんどの方は無症状です。気付かないうちに進行して三大合併症の網膜症、腎症、神経症に陥り、失明や人工透析、足壊疽による下肢切断などの可能性もあります。糖尿病は放置すればするほど治療が難しくなる病気だといえます。

堀井　ロコモはロコモティブシンドロームの略で、加齢に伴って運動器の働きが障害され、歩行や階段の上り下り、椅子に座る能力などが落ちてきた状態です。運動器は、骨、関節、神経、筋肉など体を動かすのに必要な臓器を指します。ロコモはバランス能力や筋力の低下に加えて、加齢に関係する運動器の病気が要因となります。骨粗しょう症は骨密度（骨量）が減り、ちょっとしたことで骨折します。骨折するほど骨が弱っているのに大半の方が自覚していないのが怖いところです。股関節部の骨折はたいていの場合、手術をしないと歩けなくなります。膝関内反変形しているのに股の方は膝の軟骨が傷んでき変形性膝関節症が進行していることが多いです。動き始めにでた痛みが動いている間に和らぐという軽い症状から始まり、ひどくなると歩いても、も困難になります。脊椎で神経が圧迫される腰部脊柱管狭窄症は腰が原因