



RAKUWA
lecture of health

第50回 らくわ健康教室

2011年4月22日



最近の糖尿病診療

～ 糖尿病の予防と上手な付き合い方 ～

洛和会音羽病院 内分泌糖尿病内科 部長 どい けん たろう 土居 健太郎



子どもたちのために、未来へ…

洛和会ヘルスケアシステム®

洛和会丸太町病院 洛和会音羽病院
洛和会音羽記念病院 洛和会みささぎ病院



RAKUWA
lecture of health

第50回 らくわ健康教室 2011年4月22日

最近の糖尿病診療 ～ 糖尿病の予防と上手な付き合い方 ～

なぜ、糖尿病患者が増えているのでしょうか？

「食べる量が増えた？」

いいえ、かつての日本人の食事と比較して、実はそれほど変わっていないのです。

変わっているのは、摂取するエネルギーのなかで、脂肪の割合が増えていることに関係があります。また、自動車などの普及で、運動量も低下しています。

結果、肥満になり、糖尿病につながります。

ところが、肥満が多い米国では、日本と比べて、糖尿病になる比率が少ないのです。糖尿病になりやすい体質もあるのですね。



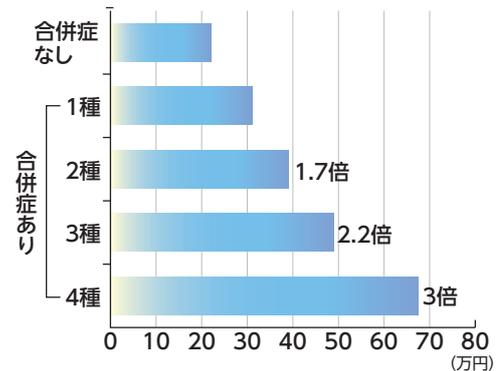
何歳ぐらいから、増えますか？

男性は40歳代～50歳代ぐらいから増え始め、60歳代、70歳代に多いです。女性は、少し遅れて、50歳代～60歳代ぐらいから増え始めます。

ともに、加齢で筋肉量が減り、基礎代謝が減ることで、^{すいぞう}膵臓に負担がかかることなどが原因でしょう。

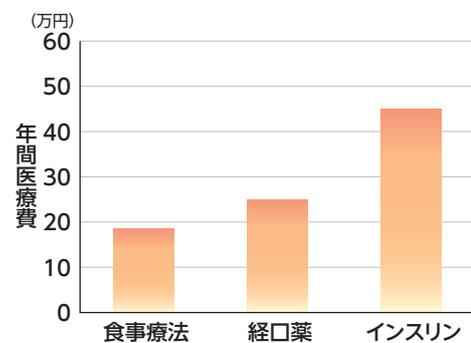
糖尿病の方の寿命も改善されてはいますが、依然としてそうでない方との開きはあります。

糖尿病科における患者の年間医療費



柿原弘明、大石まり子、糖尿病42巻11号(1999)より

治療法と2型糖尿病外来年間医療費



柿原弘明、大石まり子、糖尿病42巻11号(1999)より

糖尿病治療の目標は？

三大合併症といわれる網膜症、腎症、神経障害や、虚血性心疾患など動脈硬化性疾患の発症・進展を阻止し、健康な人と変わらない、生活の質(QOL)を維持し、健康な人と変わらない寿命の確保をめざします。



合併症を防いだり、進展を阻止するには、体重、血糖、血圧、血清脂質の良好なコントロールが極めて重要です。

血糖コントロール指標と評価

指標	優	良	可		不可
			不十分	不良	
HbA1c (JDS値) (%)	5.8未満	5.8～6.5未満	6.5～7.0未満	7.0～8.0未満	8.0以上
HbA1c (国際標準値) (%)	6.2未満	6.2～6.9未満	6.9～7.4未満	7.4～8.4未満	8.4以上
空腹時血糖値 (mg/dL)	80～110未満	110～130未満	130～160未満		160以上
食後2時間血糖値 (mg/dL)	80～140未満	140～180未満	180～220未満		220以上

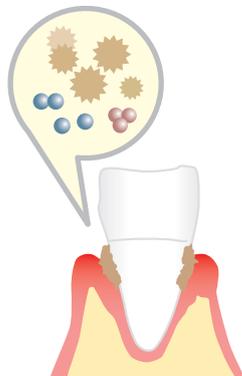
注) HbA1cの国際標準化に伴い、従来のJDS値に0.4%を加えた国際標準値を併記している

日本糖尿病学会編「糖尿病治療ガイド 2010」より

歯周病と糖尿病

糖尿病患者は一般に比べ、歯周病が多いといわれます。歯周病があると、糖尿病になりやすくなります。

また、糖尿病患者は、認知機能が低下するケースもあります。



内臓脂肪の原因は？

遺伝的要因（いわゆる体質）、食べ過ぎなどに加えて、ストレスも大きな要因です。最近では子どもの肥満も増えてきています。



ストレスを、簡単に解消できる方法

- ① 楽しむ、感動する
- ② 会話、相談する
- ③ おいしいものを食べる、飲む
- ④ 運動
- ⑤ 眠る

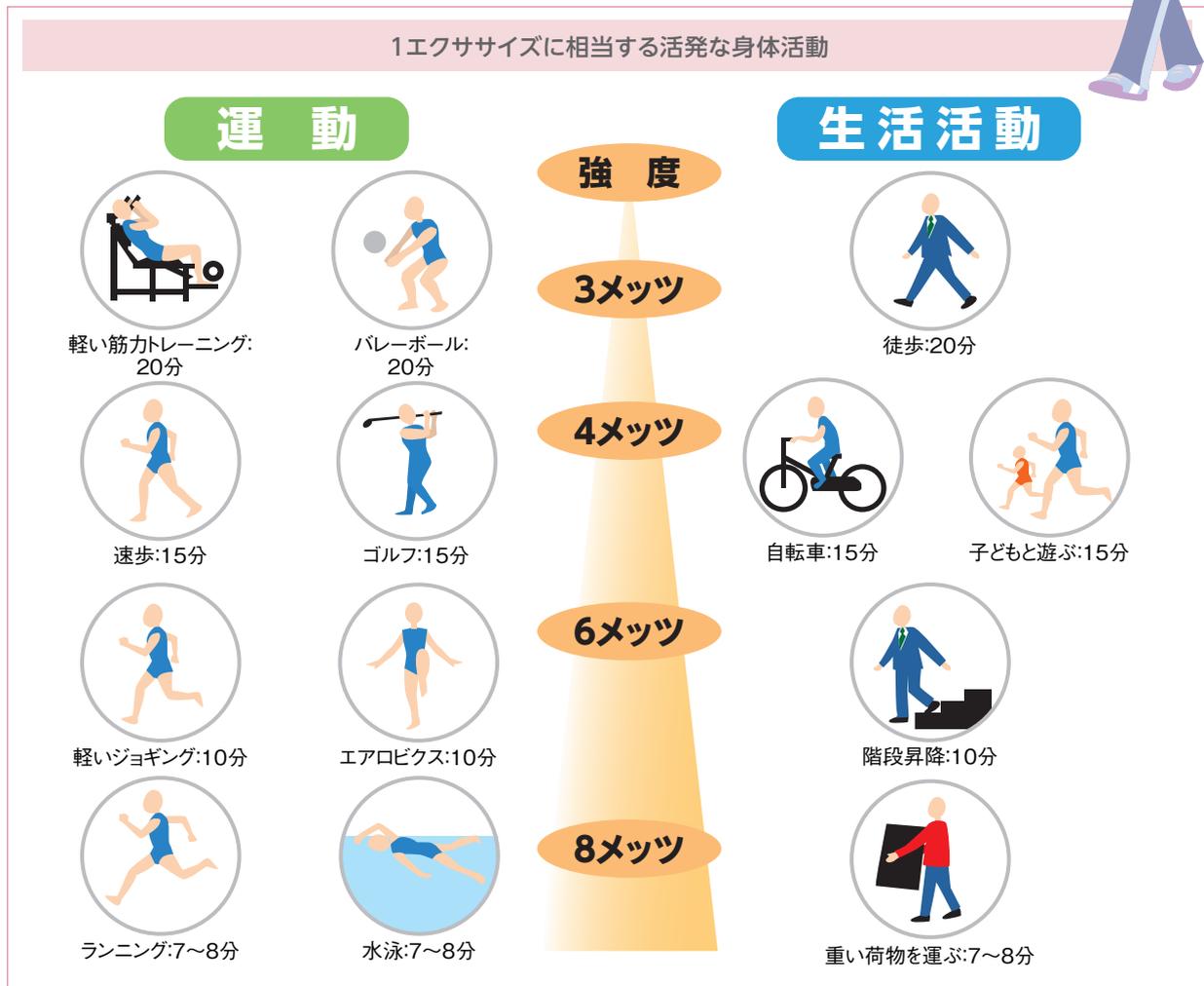


どのような運動をすればいいですか？

- 有酸素運動のウォーキングと筋力トレーニングを組み合わせるのが良いでしょう。
- ジムに行かなくても、歩く、自転車をこぐなど、生活のなかで体を動かすことも有効です。



1エクササイズに相当する活発な身体活動



メッツ (METs) とは？

身体活動の強さを表す単位で、1METsは、座って安静にしている状態を表しています。歩くのは通常3METsです。
「エクササイズ (Ex)」とは、身体活動量を表す単位で、「METs×実施時間」で計算します。3METsの身体活動を1時間行った場合は、「3METs×1時間」で「3エクササイズ (Ex)」となります。

講師プロフィール



洛和会音羽病院
内分泌糖尿病内科
部長
どい けんたろう
土居 健太郎

専門分野

生活習慣病、内分泌疾患、動脈硬化症

専門医認定
・資格など

- 日本内科学会認定内科医／総合内科専門医／指導医
- 日本糖尿病学会専門医／研修指導医
- 日本内分泌学会専門医／指導医
- 日本高血圧学会指導医
- 日本内分泌学会代議員
- 日本病態栄養学会評議員
- 京都大学医学部臨床准教授
- 日本心血管内分代謝学会評議員
- TNTコース修了
- 臨床研修指導医