

高齢化で増加傾向

厚生労働省が2016(平成28)年に実施した国民健康・栄養調査では、国内で糖尿病が強く疑われる人は1千万人を超えると推計され、19年前から約310万人増えています。

背景に指摘されているのが、高齢化社会です。高齢化に伴い、糖尿病の予防に有効な運動量が減り、加齢による不眠や睡眠障害もこの数字を押し上げていると考えられています。

ここ2年間は、新型コロナウイルスの感染拡大により、お年寄り

# 糖尿病は自覚ないまま悪化

## 毎日の体重チェックで予防

糖尿病は自覚症状がないまま悪化し、神経障害や網膜症、腎機能障害、動脈硬化といった合併症を引き起こします。早期発見の重要性や予防について、金沢医科大学糖尿病・内分泌内科学の熊代尚記教授に聞きました。

| 今月の回答者 |



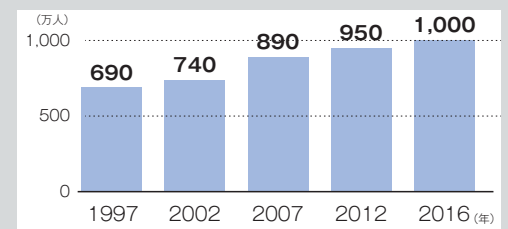
くましろ なおき  
**熊代 尚記**  
金沢医科大学糖尿病・内分泌内科学教授  
日本内科学会認定医  
日本内科学会総合内科専門医・指導医  
日本糖尿病学会専門医・研修指導医  
日本内分泌学会専門医・研修指導医など

### 高血糖が合併症を誘発

ここで、糖尿病と、その合併症について説明したいと思います。人間の体は通常、炭水化物の一部である糖質を摂取すると、すい臓から「インスリン」というホルモンを分泌します。インスリンには、細胞がブドウ糖を取り込むのをサポートする働きがあります。ブドウ糖は活動のエネルギーであり、ブドウ糖を取り込むことで、血液中のブドウ糖の濃度(血糖値)が過度に上昇するのを抑えます。インスリンの働きが弱まったり、分泌が不足したりすると、血糖値が高

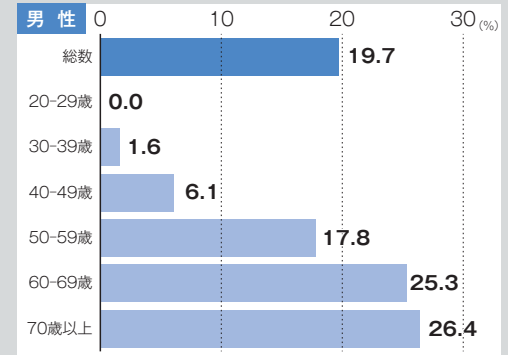
### 「糖尿病が強く疑われる者」の推計人数の推移

2016年厚生労働省「国民健康・栄養調査」より

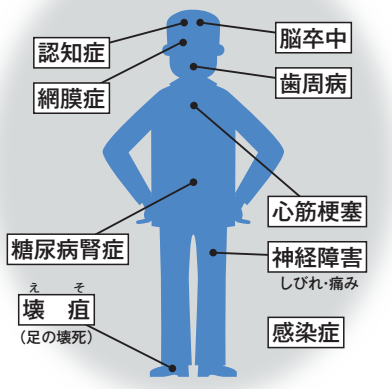


### 「糖尿病が強く疑われる者」の割合

(20歳以上、性・年齢階級別)  
2019年厚生労働省「国民健康・栄養調査」より



### 糖尿病による合併症の例



や心筋梗塞、脳梗塞を起こす可能性もあります。

糖尿病の基本的な治療は、食事療法と運動療法です。インスリンの働きや分泌を促す薬剤を投与する選択肢もあります。最近では、尿からの糖質の排出を促進したり、糖

### 定期診断で早期発見

治療の選択肢が増えていくなか、肝心なのは、やはり早期に発見することです。

高血糖の典型的な症状としては、口の渇きや頻尿が知られています。しかし、これらの症状はかなり悪化した段階で現れます。糖尿病をいち早く見つけるには、定期的に健康診断を受けることが重要です。念頭に置いておきたいのが、通常の健康診断では発見しにくい「隠れ糖尿病」です。空腹時の血糖

### 食事や生活で工夫を

糖尿病の予防は第一に食事の管理です。食生活を急に変えるのが難しい場合は、食べる順番を工夫してみましよう。炭水化物ではなく、野菜を先に食べれば、血糖値の急激な上昇を抑える効果があります。運動も習慣化するにはハードルがありますので、座っている時間が長い人は30分に1回は立ち、移動の際にはできるだけ歩くといった簡単なことから始めてください。

値に異常がなく、満腹時に基準値を超えるほど上昇する状態です。これを見抜くには、「ヘモグロビンエーワンシー」という、糖尿病の判断基準となる値を測定する必要があります。健康診断の際はこの値のチェック項目があるか確認し、なければ申し込むようにしてください。