



内分泌・糖尿病内科
東邦大学 医学部 医学科 教授
廣井直樹 医師

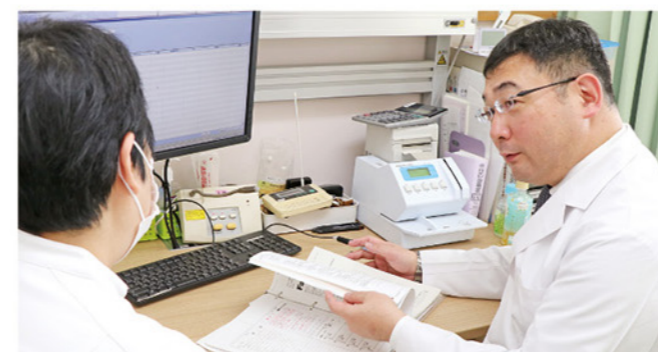
内分泌・糖尿病外来では、主に「甲状腺疾患」と「糖尿病」の診察をしています。これまで水曜日の午前中のみ内分泌・糖尿病外来を担当していましたが、令和2年4月から月・水曜日を担当することとなりました。今後ともよろしくお願ひします。

糖尿病の歴史 「糖尿病」という名前から「尿に糖が出る病気」と思っている方が多いと思います。これは17世紀のヨーロッパの医師であるトーマス・ウィリス(1621～1675年)が、当時多尿病と言われていた患者の尿が甘いことを発見し



たことに由来します。彼は多尿病の患者の尿に含まれているものが何であるかを知るために尿をなめ、砂糖のように甘いことを証明しました。血糖を下げるホルモンであるインスリンは、糖尿病の発見から250年後、カナダの医学者のフレデリック・バンティング(1891～1941年)により発見され、現在では、尿に糖が出る前に血液中の糖が増加すること、その原因がインスリンの作用不足であることがわかっています。

糖尿病とは 糖尿病とは「インスリン作用の不足による慢性高血糖を主徴とし、種々の特徴的な代謝異常を伴う疾患群」と定義づけられています。わかりやすく言いますと「血糖を下げるホルモン(インスリン)の働きが悪くなることで血液中の糖の高い状態が持続し、そのために様々な異常がおきる病気」です。様々な異常とは合併症と言われるもので、網膜症(眼の中の出血)や神経症(手足のしびれ)、腎症(腎臓の機能低下)が有名ですが、重篤なものとして心筋梗塞や狭心症、脳梗塞などにも注意が必要です。糖尿病の治療とは血糖を下げるだけでなく「これら合併症を予防し糖尿病のない人と同じ健康寿命を保ってもらうために、血糖を下げましょう」ということになります。



糖尿病の症状 糖尿病(高血糖)の症状は、①のどの渇きが強くなる(口渇)、②飲む水の量が増える(多飲)、③尿の回数が増える(多尿)、④疲れやすくなる(易疲労感)などが代表的なものです。あまりこれらの症状に気が付かない人もいます。健康診断で初めて血糖が高いと言われてわかった方、急に症状が出現して気付いた方、合併症が現れて診断された方など多様ですが、合併症予防や進行阻止のためにも、早期の発見と治療が大切です。

糖尿病の治療 糖尿病は大きく分けると2種類、1型糖尿病と2型糖尿病があります。簡単な特徴を<表1>にまとめたので参考にいただければと思います。この先は主に2型糖尿病についてお話ししていきたいと思ひます。

<表1> 1型糖尿病と2型糖尿病の特徴

1型糖尿病		2型糖尿病	
若年に多い(中年で発症することもある)	発症年齢	中年に多い(若年発症も増えている)	
少ない	家族歴	家系内血縁者にしばしばみられる	
肥満とは関係ない	体型	肥満(または肥満の既往)の方が多し	
急激に症状が現れて、糖尿病になることが多い	症状の進行	症状が現れないこともあり、気が付かないうちに進行する	
膵臓からインスリンがほとんど出なくなるにより血糖値が上昇する	原因	生活習慣や遺伝的影響によりインスリンが効きにくくなり血糖値が上昇する	
急激に症状が現れることが多い	症状	症状が現れないこともあり、気が付かないうちに進行する	

糖尿病の治療の基本は前述のとおり「合併症を予防し糖尿病のない人と同じ健康寿命を保つために血糖をコントロールすること」です。2型糖尿病の患者さんの血糖のコントロールのためには、生活習慣の改善として食事療法(バランスの良い食事を心がける)と運動療法(筋肉量を維持して体重を減らす)が大切です。外来に来ると「運動しましょう」「食べすぎに注意しましょう」「痩せましょう」などと、繰り返し言われるのはそのためです。

生活習慣だけでコントロールが不十分な時にはお薬を使う

ことになります。よく患者さんから「お薬飲みだしたら一生ですよね」と言われます。これは正しくもあり間違ってもいます。治療で大事なことは「健康寿命を保つ」ことなので、血糖をしっかり下げるために必要なものは何かを考えていく必要があります。そのために最も効果的な治療方法を一緒に選択出来ればよいと考えています。

治療の目標値 糖尿病の治療の時には、しっかり目標(ゴール)を設定する必要があり、治療効果の指標としてHbA1c(血糖の2か月の平均値)がしばしば用いられています。目標値を<表2>にまとめました(6・7・8の法則と言ひます)。

<表2> 血糖コントロールの目標 ※HbA1c = ヘモグロビンA1c

	血糖正常化を目指す際の目標	合併症予防のための目標	治療強化が困難な際の目標
HbA1c(%)	6.0%未満	7.0%未満	8.0%未満

日本糖尿病学会 編・著 糖尿病治療ガイド2018-2019 文光堂 2018 より改変

実際の治療では、患者さんによって状態や治療内容が異なるため、目標値はその方に合わせたものを考えます。例えば、ご年配の方は少し緩やかに、若い方は厳しめに目標値を設定します。



最後に 2型糖尿病の治療は継続することが必要です。治る病気ではありませんので、上手に付き合っていくことが最も大切です。がんばりすぎず、あきらめず、長く続けられるようにしてください。コントロールが良い時もあまり良くない時も定期的に通院して、自分の体の状況をしっかり確認することも必要になりますので、その仲間として当院の内分泌・糖尿病外来を活用していただき、一緒に頑張っていきたいと思ひます。

廣井医師の診察日 ※予約制になります。

毎週月・水曜日 午前(診察開始時間)9:00

● 廣井医師の診察日が週2回に増えました。