

●千葉大学名誉教授、薬学博士 佐藤 哲男氏 寄稿

▼第26話 糖尿病患者には運動が第一

糖尿病や高コレステロール、高血圧などは遺伝的な原因がかなり多いことが知られています。それに加えて、毎日の生活や飲食が大きく影響します。中でも、日本酒はカロリーが高い上に、飲みすぎると肝臓、心臓などに大きな負担がかかり、生活習慣病をさらに悪化させます。いわゆる「生活習慣病」と呼ばれる病気には遺伝的素因が深く関わっているばあいが多。中でも糖尿病と高血圧は二大成人病です。本人がいかに摂生しても発病する人が多くいます。

糖尿病は「尿に糖が出る病」と考えられていますが、血糖値が正常でも腎臓の働きが悪くなると尿の中にブドウ糖が出ます。予備軍を含めると約2000万人の患者が糖尿病と闘っています。私どもが食物から摂取した炭水化物は、体内でブドウ糖に変化しそれが筋肉に蓄えられて、体のエネルギー源となって使われます。したがって、筋肉を使わないとブドウ糖は消費されないまま残り、少しずつ血液に流れ出て最終的に尿中に出るのです。これが糖尿病です。最初のうちは、多少血糖値が高くともほとんど自覚症状がありませんが、そのままほっておくと種々の病気が併発して最後には取り返しのつかない状態になります。

糖尿病には「1型（いちがた）糖尿病」と「2型（にがた）糖尿病」があります。1型は膵臓の手術などでインスリンが出なくなるため血糖値が常に高い状態の人です。日本人の糖尿病の90パーセント以上は2型糖尿病です。だれでも食事をとった直後は血糖値が上昇しますが、健康な人は膵臓からインスリンがでて高い血糖を中和して正常にしてくれます。しかし2型糖尿病の人は、ブドウ糖が筋肉内に溜まりすぎて膵臓から出るインスリンが足りなくなりついにはインスリンの分泌が停止します。その結果高血糖になります。

糖尿病患者に必要なのは運動療法と食事療法が基本です。なかでも運動する事により筋肉のブドウ糖が消費される結果、インスリンの効果が徐々に回復します。それでも改善されない場合には経口糖尿病薬による治療があります。あるいはインスリンを自分で注射して血糖値を一定に保つようにします。その場合、まちがって多めのインスリンを注射すると、血糖値が異常に下がって、ひ

どいときは低血糖になって意識がなくなりますので注意しなければなりません。

糖尿病が長く続くと種々の病気を併発します。合併症としてよく知られているものの一つとして、視力が落ちる網膜症があります。重症の糖尿病患者に見られて、年間3000人が失明しています。他の合併症としては、かなり腎臓の働きが悪くなる腎症、手足への血液の循環が悪くなるため、手足の細胞が腐って落ちる状態の「閉塞性動脈硬化症」、など回復不能な状態になります。糖尿病の治療は、第一に運動、次に食事療法、最後に薬による治療です。初期の運動療法は最大の効果を発揮します。

***特別連載寄稿「健康、心、薬」第二十六弾に続く！！**

