

## 糖尿病について

平成 28 年 3 月放送

市立敦賀病院

内科医長 毛利研祐

みなさんは糖尿病という病気についてお聞きになったことがあるでしょうか。きっと家族や親しい方が糖尿病である、という方も少なく無いはずですが。2014 年の厚生労働省による患者調査では、糖尿病と診断されている方は日本に 316 万 6000 人もいることがわかっています。年齢とともに頻度がふえるので、70 歳以上の男性では 4 人に 1 人、女性では 6 人に 1 人が糖尿病であると言われてい

ます。

糖尿病とは、単純にいうと、血糖値が高い状態が続いている病気のことです。しかし、全く健康な状態であれば、ケーキをまるまる 1 ホール食べても、血糖値はほとんど変動しません。それでは、なぜ血糖値が高くなってしまうのでしょうか。これを知るためには、どのようにして血糖値が上がったり下がったりするのかを知っておく必要があります。その仕組みは、(1)炭水化物を摂取すると、炭水化物は体の中で糖に変わり、血液の中に吸収されます。(2)血液の中に糖が増えてくると、膵臓という臓器が、この糖の濃度を読み取って、インスリンという物質を放出します。(3)血液の中に放出されたインスリンは、肝臓、筋肉、脂肪などの体の組織に、血液の中の糖を押し込んで吸収させます。(4)すると、血糖値が下がります。(5)血糖値がさがると、膵臓はインスリンを出すのをやめます。

ここで非常に大事なことは、インスリンは炭水化物を吸収させるための役割をもっており、血糖値はいわばその「副作用」で低下している、ということ



す。もしインスリンがなければ、体は炭水化物を吸収することができず、体は危機的な飢餓状態になってしまうでしょう。食べたものに対して、適切な量のインスリンが出てくること、これが健康にとってとても大切です。

つまり、糖尿病は、食べたものに対して適切な量のインスリンが出ていないせいで、血糖値が高くなる、という状態なのです。それなら、インスリンが出るようにすれば解決だろう、と思われるかもしれませんが、事情はもっと複雑です。まず、膵臓のインスリンを出す細胞はストレスに非常に弱く、膵臓が「過労」するとどんどん減ってしまいます。おまけに、膵臓の細胞は一度減ってしまうと、ほとんど復活しません。一般的な糖尿病では、診断の時点でインスリンを出す力が 50~70%まで低下していることがわかっています。それでは、インスリンをお薬などで外から足せばいいかということ、そうでもありません。先ほどお話した内容を思い返していただくとよいのですが、「インスリンは炭水化物を体に吸収させる仕事」をしています。たくさん食べて、たくさんインスリンが供給されるとどうなるでしょう。感の良い方はもうお分かりだと思いますが、どんどん体重が増えてしまいます。今回はお話ししませんが、体重が増えることはそれだけで寿命を短くする原因になることがわかっています。糖尿病は食事療法なしでは治療が本当に難しい病気です。皆さん、健康な食生活を心がけていただけると幸いです。