

# 糖尿病編

No.8

監修 山中湖クリニック予防医療センター長 日野原茂雄先生

昨年、厚生労働省から発表された平成14年度糖尿病実態調査では、20歳以上の人のうち、糖尿病が強く疑われる人は約740万人、糖尿病の可能性を否定できない人は約880万人で、5人に1人が「糖尿病」または「糖尿病予備軍」と報告されています。平成9年度の調査と比べると、合計で250万人も増加しています。高齢化と、働き盛りの男性を中心に肥満者の割合が増えていることから、2010年には糖尿病患者は1,000万人に達するとの予測も出ています。

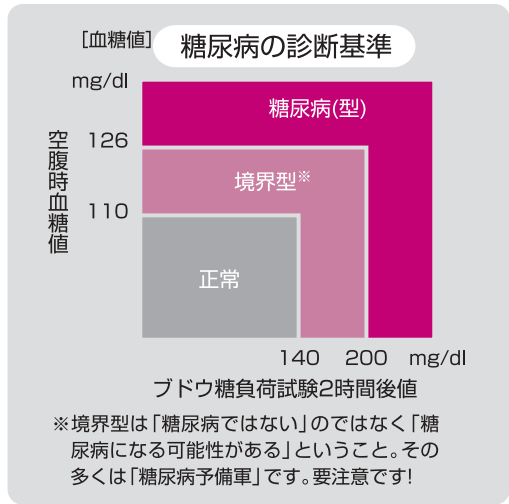
# 糖尿病、ますます増加。ますます深刻。



糖尿病が強く疑われる人のうち、半数近くの人が、検査を受けていないため、全く治療をしていない状態です

※健診を受けたことのある人は、半数以上が治療を受けていますが、健診を受けていない人で治療を受けている人はわずか1割で残りの9割は治療を受けていませんでした。

## ～平成14年度糖尿病実態調査報告より～



### 気づかぬうちに「糖尿病予備軍」になっていませんか？

- 血糖が高いといわれたことがある
- 肥満ぎみである
- 高血圧といわれた、薬をのんでいる
- 糖尿病の親、兄弟・姉妹がいる
- 40歳以上のひと
- 外食が多い、野菜をあまり食べない
- あまり運動をしない、車に乗る機会が多い
- 妊娠時に尿から糖がでたといわれた

糖尿病の発症には肥満、遺伝、生活習慣などが関わっています。あてはまるチェック項目が多かった人、血糖値が高いといわれたことのある人は、糖尿病(予備軍)の可能性があるので、早急に検査を受けましょう。症状がないからといって放置しておくと、失明(糖尿病性網膜症)、腎不全、足の壊疽、脳卒中、心筋梗塞など、おそろしい合併症を招くことになります。

[心臓病及び脳卒中の既往があると答えた人の割合・糖尿病の治療を受けている人の合併症の割合]

	心臓病	脳卒中	治療を受けている人の合併症の割合			
			神経障害	網膜症	腎症	足壊疽
糖尿病が強く疑われる人	23.8%	11.4%	15.6%	13.1%	15.2%	1.6%
糖尿病の可能性を否定できない人	18.0%	8.9%	失明・・・年間3,500人以上 人工透析導入・・・年間13,000人以上 足の切断・・・年間3,000人以上			
今回の調査で正常範囲の人	16.5%	8.3%				

※日本医師会・日本糖尿病学会・日本糖尿病協会「糖尿病を見逃していませんか?」より

# 糖尿病にならないために合併症をおこさないためにはどうしたらよい？

## 1 健診を年に1回は受けましょう

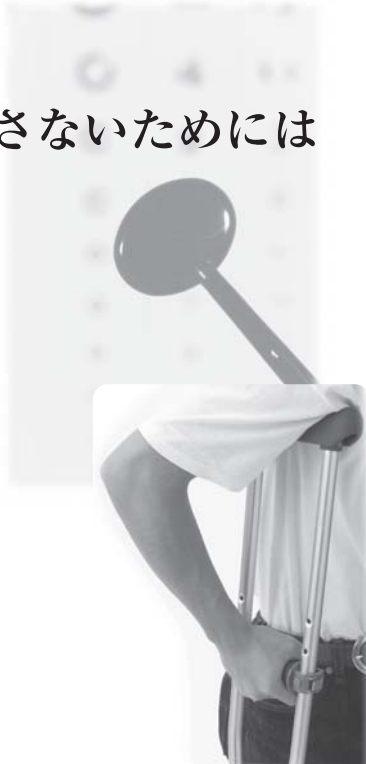
糖尿病は自覚症状がないまま進行します。年に1回は健診を受けて早期発見→生活習慣改善に努めましょう。生活習慣改善のアドバイスを受けたら、自分にできることから始めてみましょう。糖尿病の予防・改善はあなたが主役。医師や保健師などの保健スタッフを上手に活用してください。

## 2 精密検査は必ず受けましょう

精密検査(ブドウ糖負荷検査など)を指示されたときは、必ず受けてください。症状がないからといって放置しておく、おそろしい合併症がやってきます。

## 3 太りすぎの人は適正体重をめざしましょう

健康食品やダイエット食品を利用する前に、食べすぎ・脂肪のとりすぎに注意し、多様な食品をバランスよく組みあわせてとる習慣をつけましょう。また、食事療法と併せて、ウォーキングなどの適度な運動を取り入れると効果的です。

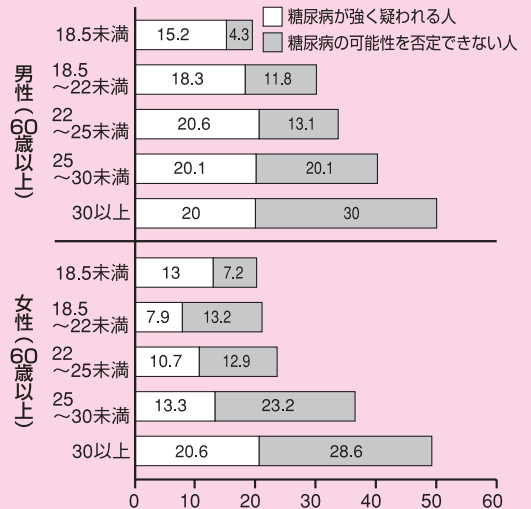


### 糖尿病は肥満との関係が強い

糖尿病は、血液中のブドウ糖をエネルギーに変える働きをするインスリンの不足や作用の低下によって、血液中のブドウ糖濃度(血糖値)が慢性的に高くなる病気です。インスリンの不足や作用低下を招くもっとも大きな要因は「肥満」。今回の調査では肥満度(BMI)と糖尿病の関係が分析されました。グラフは60歳以上の人のものですが、他の世代も同じような傾向が出ており、肥満度が高くなるにつれて(とくにBMI25以上)、糖尿病の危険性が高まることがわかります。

- 肥満度(BMI)の出し方・・・BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)
- 肥満の診断基準・・・18.5未満…やせ 18.5～25.0未満…正常 25.0以上…肥満 ※BMI22がもっとも病気にかりにくいといわれています。
- 適正体重の出し方・・・適正体重=身長(m)×身長(m)×22

〔男女別・肥満度(BMI)別の糖尿病者数の比率〕



## 職場のニンゲンカンケイをよくする言葉 岩船展子 東京産業保健推進センター相談員

挨拶はコミュニケーション

### 一日の始まりは「おはよう」から。

今朝、あなたは職場の仲間、部下や上司、一人ひとりに「おはよう」を言いましたか？

相手からも「おはよう」が返ってきましたか？「おはよう」を言わなくても、仕事は始められます。自分の席に座ってパソコンのスイッチオン。数分で立ち上がりメッセージを読む。そこには今日の指示がある・・・機能的な一日の始まりです。機能優先の社会は、気がついたら[人間らしさという]大切なものをおきざりにしてしまいました。挨拶とは[声を出して]、[相手のほうに顔を向けて]、[目を見て]言葉をいう、これが本来の挨拶。相手の方を見もしないでいう挨拶は機械と同じです。職場から挨拶が少なくなっています。地域からも家庭からも挨拶が少なくなりました。挨拶もろくに出来ないと嘆かず、\*OJTと思って、上司からも「おはよう」を言ってみましょう。こころを込めた本物の挨拶、おはようの、たったこの4文字が朝の職場を気持ちよくしてくれます。



\*On the Job Training・・・職場内教育。日常の職場の中で、仕事に必要な知識・技能・技術・態度などを計画的に教育していくこと。