

基調講演「糖尿病はどんな病気？なぜ怖い？」

本文中のカッコ数字は、当日資料のスライド番号

講師 岩本安彦氏（東京女子医科大学糖尿病センター センター長）

ただ今ご紹介いただきました東京女子医科大学糖尿病センターの岩本でございます。本日は糖尿病予防講演会「本当は怖い糖尿病～知っておきたい予防と治療～」と題します講演会で、基調講演の機会をいただきました。短い時間ですけど、お手元の資料をご覧くださいながら、糖尿病とはどういう病気か、お話しさせていただきます。今日お集まりの皆さんの中には糖尿病の患者さんもいらっしゃるかもしれませんが、そういう方には少し易しい話になってしまいますが、お付き合いいただければと思います。

さて、11月14日は国連が定めました世界糖尿病デーです。これに関しましては、最後にライトアップの写真などもご紹介したいと思います。ここにあります資料(2)の左側、これはインスリンを発見した1921年のカナダのトロント大学の先生方の写真です。この2人はノーベル賞を受賞しました。この犬が膵臓を取ってしまっただけで糖尿病状態になった、その糖尿病の犬に対して、膵臓から抽出したものを注射したら、糖尿病が改善したことから、膵臓の中に糖尿病を劇的に改善するものがある、ということでインスリンの発見につながったのです。発見者のおひとりバンティング博士の誕生日にちなんだ日ということで、11月14日が国連が定めた世界糖尿病デーに決まったわけです。

このエジプトの文字(3)は紀元前1550年頃、糖尿病の臨床症状について書かれたものです。

さて、皆さん、健診の結果、糖尿病の気がありますと言われたときに、どう思われるでしょうか。「糖尿病の予備群」という言葉があります。もし、皆さんがそのように言われたときに、どのように考え、行動するのでしょうか。その時点では全く症状がない方が多いために、放置してしまうという方が少なくないわけです。そこで今日は、糖尿病とはどういう病気なのか、あるいは糖尿病予備群から糖尿病へ悪化させない、進行を防ぐにはどうしたらよいかということについて、お話しさせていただきます。

糖尿病はインスリンというホルモン、これは膵臓のランゲルハンス島を構成する細胞から分泌されるわけですが、その作用が不足することによって、血液中のブドウ糖濃度、血糖値が持続的に高くなってしまふ、高血糖が続く病気です。その成り立ち、原因としては、両親から受け継いだ糖尿病になりやすい体質、それに本人の生活習慣や後天的環境、環境因子と言いますが、それらがともに関与して発病します。

この記念切手(6)は1994年に神戸で国際糖尿病連合の会議が開かれたときの記念切手ですが、糖尿病で亡くなられた歴史上の人物として有名な方が、この藤原道長です。当時の記録(日記)を見ると、最後は背中に大きなおでき「癰^{よう}」ができ、昏睡に至って亡くな

ったという記載があります。また、その家族歴、家系図などから糖尿病が三代続けてあるということがわかっている 周りの人が書いた日記などからわかっている ということでもあります。

さて、糖尿病は先ほど飽食の時代という言葉がありましたが、わが国では厚生労働省はじめ行政、医療側、患者さんの団体が糖尿病の予防に向けてさまざまなキャンペーン活動などをやっているにも関わらず、年々増えているのが現状です。ここでは国民栄養調査のときに行われる糖尿病実態調査で 1997 年から約 5 年ごとに集計された数値を示しています(7)が、下にある糖尿病を強く疑われる人が年々増えていることがわかります。とくに黄色で示します予備群の伸びが著しいこともおわかりいただけだと思います。2006 年から 2007 年の 1 年間で 340 万人も増えたということが明らかになっています。

糖尿病の症状についてお示しします。血糖値が高くなるとどのような症状が出るかということですが、まず喉が渇く、小水が多くなる、よく水を飲む、食べてもやせてしまう、というのが典型的な高血糖による症状です。やがて高血糖による症状は感じられなくなっても、放置してしまうと合併症による症状が出てきてしまいます。残念なことに視力が低下していく、足がしびれる、痛みがあるという神経症状、さらには腎臓が悪くなってくると、症状はほとんどないのですが、むくんできたり、血圧が高くなるといったことが起こります。

しかし、何と言っても 2 型糖尿病の方は症状がないのが特徴です。したがって、つい放置してしまうということになります。ここに少し怖い数字をお示しします(9)。先ほども、腎臓の機能が低下する、透析に入ってしまうというのがございましたが、これはごく最近のデータです。昨年 1 年間に新たに糖尿病によって糖尿病性腎症が悪化し、尿毒症、そして透析に入った患者さんが 1 万 6 千人を超えています。新たに透析を始めた方の 40%以上が糖尿病による腎症ということになっています。昨年 12 月 31 日現在の数値で言いますと、透析している方全体の 34%、3 分の 1 強が糖尿病による腎不全の方です。この図(10)で黄色に示します糖尿病性腎症による腎不全で透析導入される方の数は右肩上がりが増加している現状です。

一方、糖尿病で視力を失う方も残念ながら少なくありません。左側(11)に示します単純網膜症という段階では視力の低下を感じることはありませんけれども、進んで一番右に示しますような増殖網膜症では、非常にもろくなった血管から眼底に大きく出血してしまう。そうしますと、朝起きたら視力が低下してしまっていたということもあり得るわけです。歌人の北原白秋さんは晩年、糖尿病による網膜症と思われる症状で視力を失いました。その過程で、視力を失う気持ちを歌った歌が随分残っています。この北原白秋さんの記念館に行きましたところ、糖尿病と腎臓病が原因で眼底出血し、入院したということが書かれていました。コントロール不良の高血圧と腎臓病、網膜症による視力低下に苦しみ、亡くなられたということです。

糖尿病の主な合併症をここにまとめて示しました(13)。目、腎臓、神経の障害を 3 大合

併症と言いますが、その他にも動脈硬化が進む、それによって心筋梗塞、脳梗塞、足の壊疽につながる重大な血管の疾患が起こってしまうというのが非常に恐ろしい点です。ここに糖尿病の慢性合併症を改めて示しました(14)。上にあるのが、糖尿病があることによって促進される動脈硬化による疾患、下にあるのが糖尿病に特有の血管障害、それが腎臓、神経、目の病気です。神経も先ほど、足がしびれると言うことを申し上げましたが、ただ足がしびれるだけではなくて、自律神経の障害が起こりますと、例えば膀胱の機能が低下する、あるいは起立性低血圧、立ちくらみのような症状や、そのほか内臓の機能が低下してやっかいなことに至ります。

改めて糖尿病はどういう病気かと申しますと、血糖が高くなる、いろいろな原因で起こってくる多因子疾患である、全身の病気である、完全に治すことが困難な慢性の病気である、ということをご認識していただきたいということです。したがって糖尿病と診断された方は、よい血糖コントロールを保つということが大切で、長期間にわたって血糖コントロールを保つということが余病を防ぐ上で大変重要になるわけです。

食事療法に関しましては、後ほど管理栄養士さんから詳しくお話しただけだと思いますので、私のところでは省略させていただきます。いずれにしても、その方にとって適正なエネルギーをバランスよく取るということが重要なポイントです。

もう一つ重要な点は運動で、体を動かすことは糖尿病の予防と治療につながる重要な方法です。これは糖尿病センターで食事療法と運動療法だけで、血糖が非常によくなるということを示したものでありまして(18)、HbA1cが10%以上だった患者さんでも、食事と運動だけで、このように見違えるようにいい経過をたどる患者さんが少なくないということをお話ししておきたいと思います。

糖尿病にはたいへんいい薬があります。食事と運動療法だけで不十分な場合には、さまざまな飲み薬あるいはインスリン注射が行われます。飲み薬にはインスリンを分泌させる薬、あるいはインスリンの働きを高める薬、さらには食後の血糖上昇を抑える薬がありますが、また新しいメカニズムを持った薬も登場します。今日、患者さんの代表としておいでいただいております方は、後ほどお話ししますが、インスリンが不可欠なタイプの糖尿病の方です。インスリン注射というのは、不足しているインスリンを外から補うということで、1型糖尿病に限らず、2型糖尿病の方でも多くの方がインスリン注射を受けているというのが、実際の薬物治療です。

先ほど述べました世界糖尿病デーのお話を追加しまして、私の基調講演を終わりにいたします。

2006年12月末に国際連合で糖尿病に関する決議が行われて、これは感染症のエイズに次いで行われた病気に関する国連の決議であります。そこで11月14日、バンティング博士の誕生日を世界糖尿病デーにしようということに決まったわけです。これはつい先ごろの報告によります国際糖尿病連合のメッセージで(21)、世界中で言いますと10秒に2人が糖尿病を発症し、10秒に1人が糖尿病関連の病気で亡くなっている。そして15歳以下の

1型患者さん これは生活習慣と関係ありませんが 世界中で 50 万人以上が罹患している。そして日本でもそうですが、8 歳ないし 10 歳くらいから 2 型糖尿病は増えつつあるということで、子供さんの糖尿病にもたいへん関心を抱いているところであります。

11 月 14 日には日本各地でブルーライトアップが行われ、糖尿病予防・治療に向けたさまざまな啓発活動が行われました。これは 2 年前の東京タワーのライトアップの写真であります⁽²³⁾。また、昨年からは都庁のビルもライトアップされました。

いずれにしましても、糖尿病予防に向けた活動は一日だけがんばればいいというものではありません。こういったときに学んだ糖尿病の怖さ、糖尿病はどういうものかということを経験した生活の中に活かしていただき、ご自身あるいはご家族、周りの方々の糖尿病の予防、発症・悪化の予防、合併症の予防につなげていただければと思います。

簡単ですが、私の基調講演を終わらせていただきます。ご静聴ありがとうございました。