

# へるす・りさーち

## 糖尿病予備群にご注意

ケン太 う～ん。

エイ子 あら、ケン太君どうしたの？

ケン太 いや、健康診断の結果があまりよくなかったんだ。

エイ子 何か病気なの？

ケン太 そうじゃないけど、血糖値が高く、脂質が高めだから糖尿病に気をつけましようとして書いてあった。

エイ子 いやだ、ケン太君、まだ若いのに糖尿病なんて。不摂生が祟ったのよ。

ケン太 それを言われると耳が痛い。でも日本人の糖尿病って増えていると思うよ。

エイ子 そうね、糖尿病になる人が増えているのは事実だわ。もともと日本人の多くは体質的に糖尿病になりやすい遺伝子をもっていると言われてるの。

その上、この半世紀余りの間に食生活が急速に豊かになったことなどが、皮肉にも糖尿病患者数を20倍にも増やす事態をまねいたわ。

糖尿病とは血糖値が高くなる病気のことだけど、血糖値は、多少高くても、自覚症状はまったくないの。でもその状態が続くと、さまざまな合併症をまねくのよ。

成人の失明の原因の第1位、人工透析を受けなければなくなる原因の第1位はいずれも糖尿病なのよ。

ケン太 なかなか恐ろしい病気だね。糖尿病についてももう少し詳しく教えてよ。

エイ子 いいわよ。糖尿病にはいくつか種類があるけど、日本では食事や運動などの生活習慣が関係している2型糖尿病と言われる糖尿病患者が多いわ。

糖尿病の予防や治療には、血糖値が高くなるようなことを控えることと、血糖値が高くなりにくい体質に改善してそれを維持することが重要よ。

そのためには生活習慣を見直すことが大切ね。

ケン太 なるほど。遺伝や年齢による変化を変えることは難しいけど生活習慣なら変えることがで

### 糖尿病の種類（「厚生労働省 糖尿病ホームページへようこそ」から作成）

1型糖尿病	膵臓のβ細胞というインスリンを作る細胞が破壊され、からだの中のインスリンの量が絶対的に足りなくなって起こる。子供のうちに始まることが多く、以前は小児糖尿病とか、インスリン依存型糖尿病と呼ばれていた。
2型糖尿病	インスリンの出る量が少なくなって起こるものと、肝臓や筋肉などの細胞がインスリン作用をあまり感じなくなる（インスリンの働きが悪い）ために、ブドウ糖がうまく取り入れられなくなって起こるものがある。食事や運動などの生活習慣が関係している場合が多い。わが国の糖尿病の95%以上はこのタイプ。
遺伝子の異常やほかの病気が原因となるもの	遺伝子の異常や肝臓や膵臓の病気、感染症、免疫の異常などのほかの病気が原因となって、糖尿病が引き起こされるもの。薬剤が原因となる場合もある。
妊娠糖尿病	妊娠中に発見された糖尿病。新生児に合併症が出ることもある。

きるな。

まずは食生活、睡眠に注意を払って、適度な運動を心がけるなど生活習慣を改善して予防してみよう。

ところで、糖尿病患者って具体的に何人くらいいるのかな？

エイ子 そうね。平成19年に行われた国民健康・栄養調査によると、「糖尿病が強く疑われる人」は890万人いたと推計されているわ。

それとは別に「糖尿病の可能性を否定できない人」は1,320万人いたの。

ケン太 何か手を打たないと増えていく一方だな。

エイ子 「21世紀における国民健康づくり運動（健康日本21）」では、平成22年に1,080万人に増加すると推計されていた糖尿病患者の減少に取り組んだのよ。

ケン太 目標は達成できたの？

エイ子 糖尿病有病者数については、目標であった1,000万人を下回り目標を達成したわ。

それに、糖尿病有病者が治療を継続する割合にも改善が見られたわ。でも糖尿病予備群の増加は問題で今後の課題になっているわね。

ケン太 なるほど。ところで、糖尿病予防のためにはメタボリックシンドローム（内臓脂肪症候

群）にも気をつけないといけないね。

エイ子 そうね。特に30歳代男性は、肥満者の増加が著しい世代で、今後、健康増進対策の強化が必要とされているわ。

健康日本21でも、メタボリックシンドロームを認知している国民の割合の増加と該当者・予備群の減少を、目標にしているのよ。

そのためにメタボリックシンドロームに着目した健康診査と保健指導の実施率の向上を目標にしたわ。

ケン太 特定健康診査・特定保健指導のことだね。父親も国民健康保険から案内を受けたって言っていたよ。

エイ子 名古屋市では国民健康保険被保険者である特定健康診査の対象者に受診券、受診案内、それと実施機関名簿を送って案内をしているわ。でも受診率は高くないみたいなの。

ケン太 確か自己負担なしで利用できるって言っていたから、何とももったいない話だね。特に指導が必要な人には特定保健指導を受けて健康増進に努めて欲しいな。

エイ子 平成24年度の特定健康診査の受診は平成25年3月31日まで、特定保健指導の利用開始は平成25年5月31日まで可能なので今からでも間に合うわ。

ケン太 親にはいつまでも健康でいてほしいから受診を勧めるよ。

エイ子 家族思いって素敵よ。でも、お父さんだけじゃなくて、ケン太君も気をつけてよ。あと3年もしたら「メタボリックま」みたいになっているかもしれないわよ。

ケン太 うわっ、エイ子ちゃん、それってセクハラ！

<参考>

- ・厚生労働省 糖尿病ホームページへようこそ <http://www.mhlw.go.jp/topics/bukyoku/kenkou/seikatu/tounyou/>
- ・「健康日本21」最終評価



名古屋市特定健康診査オリジナルイメージ  
キャラクター「メタボリックま」