

市民公開講座Ⅱ

「糖尿病最新情報～糖尿病にならないために、もしなったら～」

今村クリニック
院長 今 村 憲 市

平成24年厚生労働省国民健康栄養調査では糖尿病が強く疑われる人950万人とされ、年齢別に見た糖尿病の割合は50代8.4%、60代16.2%、70代19.6%と年齢が増すにつれて糖尿病の頻度が増加すると報告されている。また、青森県の実態については平成25年に行われた青森県臨床内科医会糖尿病実態調査がある。それによると通院糖尿病患者の65歳以上の割合は男性で青森地区54%、弘前地区53%、八戸地区60%、女性で青森地区66%、弘前地区53%、八戸地区70%と報告されており、今や糖尿病は高齢者の病気といえる。この他糖尿病治療中断率も問題になっており、先の厚労省の調査において50代44%、40代59%、30代72%と年齢が若い程中断率の高いことが指摘されている。高齢糖尿病が多いため、脳梗塞、心筋梗塞、閉塞性動脈硬化症等の大血管症の発症抑制対策、独居生活者、認知症併発例の血糖管理が問題となっている。このため、平成28年5月20日日本糖尿病学会、日本老年医学会から合同で高齢者糖尿病の血糖コントロール目標(HbA1c値)が、認知症の程度、生活の自立度、低血糖を誘発する薬剤を使用しているか否かを勘案して目標HbA1c値が設定されるとともに下限値も制定されている。従って高齢者においては個々の身体能力、認知度をチェックしてきめ細かな管理目標値を検討する必要がある。

また、治療中断率の高いことから年間失明者約3500人、新規透析導入約16000人、足指・下肢切断約3000人発症していると報告され、治療中断、重症化、予防対策が日本糖尿病対策推進会議、厚労省等で検討されている。

糖尿病は1型・2型糖尿病、膵性糖尿病、内分泌性糖尿病等様々な原因で発症するが、この中で発症予防できる糖尿病は2型糖尿病である。2型糖尿病は糖尿病の家族歴のある方、インスリン抵抗性のある方に多く発症する。インスリン抵抗性があるかないかの目安に腹囲径がある。男性で腹囲85 cm、女性で90 cm以上の方は腹部超音波検査を行って内臓脂肪径、腹部CT検査にて内臓脂肪面積をチェックする必要がある。また、保険は効かないが、腹囲径の増大している方は、採血をしてインスリン作用を増加するアデポネクチンが低下していないか、インスリン作用を抑制するTNF- α が増加していないかチェックするのも有用である。また儉約遺伝子でもある β_3 アドレナリン受容体遺伝子のミスセンス変異(Trp64Arg)の有無も大変参考になる。これらの検査で異常のみられた方は真剣に腹囲を減らす努力が必要となる。

2型糖尿病と診断されたら食事・運動療法を守ることを治療の基本とし、発見時HbA1c 10%以上の場合には早期インスリン導入を図ることも重要と考える。今村クリニックでは現在60例に早期インスリン導入を行い全例が3か月前後で経口血糖降下剤への変更可能となっている。さらに、20例の方は食事のみで良好なコントロールとなっている。糖尿病治療の最後の手段としてインスリンを使用するのではなく、早期にインスリンを使用して血糖値をより早く正常化させることにより、インスリン分泌能が長期に温存されることが証明されている。

最後に血糖自己測定は1回1回指先に針を刺す必要があったが、最近、1回針を刺すことにより2週間連続血糖測定可能な機器も発売されている。糖尿病発症予防に日頃の血糖自己測定も有用な手段と考える。