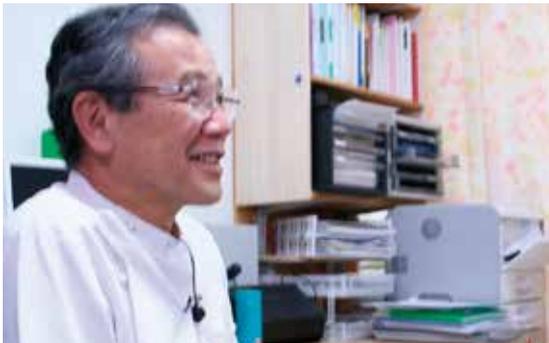




# 糖尿病の怖さを知り、相談できる かかりつけ医を持ちましょう

## 糖尿病

糖尿病は高血糖の状態が長く続くことでさまざまな合併症を引き起こします。また重症化により、他の病気を起こすリスクも非常に高くなる怖い病気です。そこで、国保でHOT情報では「糖尿病」について、いづろ今村病院名誉院長で慈愛会糖尿病センターセンター長の鎌田哲郎先生にお話を伺い、3月2日にお伝えしました。



「糖尿病の未治療・治療中断は取り返しのつかない状態を招く怖れがある」と語る鎌田哲郎名誉院長

図1

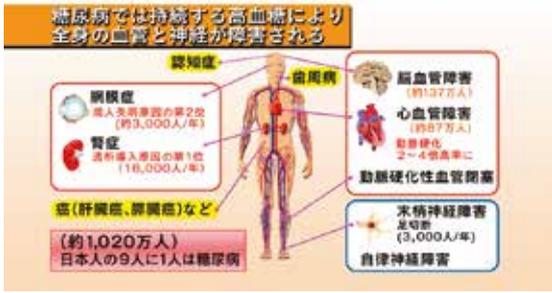
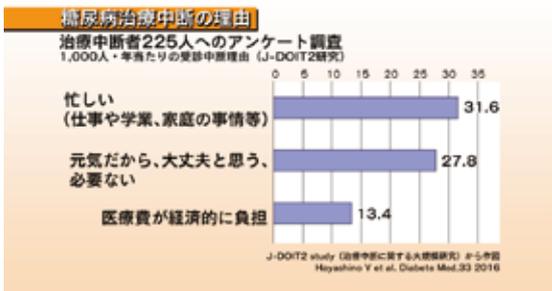


図2



図3



**重症化するまで自覚  
症状が現れない合併症**

——糖尿病とは、どのような病気  
で、なぜ治療が必要なのですか。

鎌田先生／糖尿病になると、血液中のブドウ糖濃度が高い状態が長期にわたり続きます。その結果、全身の血管と神経が障害され合併症が起こってきます。(図1)失明や腎不全による血液透析、動脈硬化による心筋梗塞や脳卒中、足切断などがあります。また、歯周病やある種のがん、認知症も起こりやすくなります。しかし、これらは、治療をきちんと続けることで防ぐことが可能です。

——治療を続けることが大切というお話ですが、自分が糖尿病である  
ことを知っていても、治療を受けていない方も少なくないと聞きますが。

鎌田先生／糖尿病で未治療の方が、全体でおよそ25%近くいると報告されています。(図2)女性はい般的にやや多く、男性では働き盛りの年齢層ではおよそ半数が未治療です。この中から将来、合併症に苦しむ方が出てくる可能性が考えられます。

——重大な病気なのに、なぜ多くの  
の人が治療せずにいるのでしょうか。

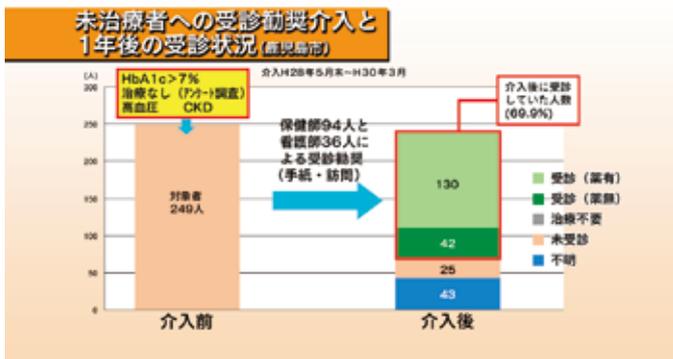
鎌田先生／糖尿病の合併症は、重症化するまで自覚症状はなく、長い期間無症状で経過します。そのため、自覚症状に気づいた時には、取り返しのつかないところまで進んでいる場合が少なくありません。(図3) 放置や治療中断の理由として、仕事や家庭の事情で忙しいというのが最も多く、また体調が良いのでとか、経済的な理由もあります。

**定期的な検査と治療の  
継続が重要**

——どうすれば、解決できるのでしょうか？

鎌田先生／糖尿病の合併症について  
知ること、また糖尿病の状態は、

図4



検査でしかわからないことを理解し、定期的な検査と治療の継続が重要です。時間がない場合は、いつでも受診できる、かかりつけ医を持ち、専門施設と連携を取りながら診てもらおうのが良いと思います。また経済的な問題は、遠慮なく主治医の先生や看護師さんに相談してください。

——行政としてはどのような取り組みがなされているのでしょうか？

鎌田先生 / 2017年から特定健診のデータと国保のレセプトを基に、糖尿病未治療者、重症化リスク

図5



——合併症に苦しまないためには、糖尿病の怖さを知り、治療を継続していくことが重要ということですね。そのためにはいつでも診てもらえ、相談が出来るかかりつけ医を持つことも重要ということですね。

鎌田先生 / その通りです。

の高い人を見つけて、保健師が手紙や直接訪問で受診の呼びかけを行っています。(図4)

鹿児島市では、未治療の方249人に受診勧奨を行い、およそ7割の方がその後受診するようになっていきます。(図5)このような介入を行った方では、血糖値の指標であるHbA1c値の改善や減量効果が見られています。

# 第6回

# 教えて健康法 (栄養)



管理栄養士 中村 千恵子

## 血管内皮を守るための食その3

前号では、「日本人の食事摂取基準」をもとに何をどれだけ食べたらいいかを考えました。

今回は、健診結果で何らかの異常がある人は、どう食べたら良いかを考えます。糖尿病なら、糖の量を抑える、高血圧なら塩分量を考えるなど食の基準は健診結果によって異なります。その基準は、肥満症の場合は、「肥満症診療ガイドライン」、糖尿病の場合は、「糖尿病治療ガイド」、高血圧の場合は「高血圧治療ガイドライン」など、各種ガイドラインがその根拠となります。

ここでひとつ、前号でお知らせした内容で訂正があります。総エネルギーを決める時にBMIによって目標体重を算出する際、「実現可能な目標として、BMI 25〜30未満の人は、今の体重から5%減、BMI 30以上の人は、10%減を目指します。」ときました。しかし、新しい肥満症診

健診データで一日の食品の種類と目安の量を決めます

資料1

健診結果 ①	私の食品量 ③ 関連物質 ②	1群		2群		3群				4群			調味料				
		牛乳	卵	魚介類	肉類	野菜		いも類	果物類	きのこ類	海藻類	砂糖類	油脂類	穀類	嗜好品		食塩
						緑黄色	淡色								純アルコール	菓子	
異常なし		200	50	50	50	110 (豆腐)	150	250	100	80 kcal 厳守	50	30	10		20g	3~6g 未満	男8.0g 女7.0g
※肥満症	BMI25~35未満	200	50	50	50	110 (豆腐)	150	250	100	80 kcal	50	50	20				男8.0g 女7.0g
	BMI35以上	200	50			110 (豆腐)	150	250	100	80 kcal	50	50	10				男8.0g 女7.0g
脂質異常症	LDLコレステロール高い人 食品のコレステロール200mg以下 (正常の人 300mg)	200	25	種類によってプリン体	種類によってプリン体	160 (豆腐) 注3	150	250	100	80 kcal	50	50	10		週休1~2日 20g		男8.0g 女7.0g
	中性脂肪	200	50			110 (豆腐)	150	250	100	80 kcal	50	50	10		個人によりまちまち	個人によりまちまち	週休1~2日 20g
2 (糖尿病)	吸収しやすい糖質制限 (果物・砂糖)	200	50	コレステロール	コレステロール	110 (豆腐)	150	250	100	80 kcal 厳守	50	50	10		週休1~2日 糖質の入ったアルコールは控える 20g		男8.0g 女7.0g
高尿酸	総プリン体量300mg以下 注1	200	50	プリン体の含有量が違う	プリン体の含有量が違う	110 (豆腐)	150	250	100	80 kcal	50	50	20		週休1~2日 20g		男8.0g 女7.0g
3 高血圧	塩分制限6g未満	200	50			110 (豆腐)	150	250	100	80 kcal	50	30	20		週休1~2日 20g	3~6g 未満	
DKD (腎臓)	eGFR 60未満 注2	200	50			110 (豆腐)	150	250	100	80 kcal	20	30	20	20(糖尿病合併症の場合は10g)	男 20~30mg 女 10~20mg	3~6g 未満	

注1:セミナー生活習慣病 ※肥満症診療ガイドライン2016  
注2:eGFR・糸球体ろ過率  
注3:豆腐にはコレステロールに変化しない多価不飽和脂肪酸が多い

出典:保健活動を考える自主的研究会 保健指導教材

療ガイドラインでは、BMIの区分も変わり、「BMI 25〜35未満の人は3%以上減、BMI 35以上の人は、5〜10%減を目指す」と変わりました。わずかに3%の体重減でも空腹時血糖や血圧等が改善されることが分かったのです。

この資料は各種ガイドラインの食事療法をわかりやすく整理したものです。健診結果に応じて食品の基準量(g)が分かるようになっていきます。一番上の「異常なし」は、健診結果に異常のない方の場合で、前号でお話した食事摂取基準をもとに考えれば良い方です。健診結果に異常値がある方は、異常なしの方と食品の種類は一緒ですが、量

種類と目安の量が異なります  
資料1をご覧ください。

健診データで一日の食品の種類と目安の量がわかります



# 教えて 健康法

資料2

鹿児島県の健診結果と生活を科学的に解明する

2019.1作成

## 1. からだの実態

### ① 健診データ

(健診有所見者状況平成27年度)

腹囲	8位
BMI	8位
中性脂肪	20位
収縮期血圧 140mm/Hg以上	6位
空腹時血糖 126mg/dl以上	2位
HbA1c 6.5%以上	2位

### ② 患者調査の実態入院 入院外 (平成26年)

	入院外	入院
糖尿病	6位	2位
高血圧	1位	3位
腎不全	11位	7位

### ③ 新規透析導入者の状況 (平成28年)

慢性透析患者	5位
新規透析導入患者	7位

## 2. 食の実態

### 国民健康・栄養調査

脂質エネルギー比率	
H14	16位 26.9%
<small>基準値: 25%未満</small>	

### 食塩摂取量 (H28年度)

男性	7位 11.3g
女性	15位 9.3g
<small>基準値: 男 8g 女 7g未満</small>	

### 野菜摂取量 (H28年度)

男性	29位 279g
女性	35位 254g
<small>基準値: 350g以上</small>	

純アルコール量	11位 28.2g
<small>基準値: 20g未満</small>	
<small>H28年度都道府県別販売(国税庁)</small>	

### 食品ランキング

食用油	5位
さつま揚げ	1位

ドレッシング	9位
しょう油	6位
風味調味料	9位

砂糖	9位
まんじゅう	1位
乳酸菌飲料	1位

生鮮野菜	17位
ほうれん草	51位
ブロッコリー	40位
根菜(さつまいも・かぼちゃ・里芋・じゃがいも上位)	11位

焼酎	2位
酒場・ビアホール	7位

家計調査 (食品ランキング2015~2017平均) 県庁所在地及び政令市調べ

が変わります。たとえば、BMI (25〜35未満)、糖尿病(高血糖)、高血圧の方で考えてみます。

まず資料1の縦軸①健診結果のBMI 25以上35未満に該当します①。さらに糖尿病(高血糖)②、高血圧③も当てはまります。すべてをチェックしたら、丸がついたところをそのままの③「私

の食品量」の欄に書き込んでいきます。

②の丸がついた項目を見ると、糖尿病(高血糖)は、果物類と砂糖類についています。果物に含まれている果糖や、砂糖類は、吸収が早いため血糖を上げる性質があります。血糖をコントロールするインスリンというホルモンを大切に使うために制限が必要なのは、果物だけgではなくkcalです。糖尿病(高血糖)の方は、ここが厳しく80kcalとなっています。1gの炭水化物は4kcalですから80kcalというのは20gの糖質のことをいいます。みかんは、糖度が12%位ですから、一個100g位のみかんだと、2個で80kcal位になります。砂糖は異常のない方20gに対して10gです。③高血圧の方は、まず、海藻類が30gとなっています。海藻は、海の植物なのでナトリウムを含んでいるため控えます。海藻つ

て体にいいと思つていますが、実は体にいい物つて人によつてちがうですね。それから、食塩が3〜6g未満です。塩は水を呼ぶ性質があるので、塩分をたくさん摂ると血液量が増えてしまい、血液量を一定にするため血圧が上がるので、それを予防するためです。

純アルコールは、糖尿病(高血糖)、高血圧の方共通で、20gとなつています。日本酒だと1合くらい、焼酎(25度)なら100ccです。「えっ！ たつたそれだけ？」とがっかりされる方も多いかも知れませんね。

油や穀類は、「個人でまちまち」とあります。前号の早見表を参考にしてください。

## 健診結果は食べ物とともに関係が深い... 鹿児島県の食の背景は？

鹿児島県は、全医療保険者33万2000人の健診データで、全国でBMI 8位、血圧(収縮期) 6位、糖尿病 2位となっています。その背景を知るためによく食べている食品を家計調査で見たのが資料2です。国保連合会の保健師さんが作成しました。

腹囲やBMIが高いのはさつま揚げや油、高血圧はしょう油やドレッシングの塩分、糖尿病は甘いお菓子や飲料と関連していることが理解(予想?)できます。

## 血管内皮を守るために

血管内皮は、毎日必要な栄養素を食品から摂ることで守ることができます。また、血液データに異常値が出てきたら、関連する栄養素が入っている食品のとり方を少しでも制限したり、注意していただくことで修復することができま

す。

3回にわたり「血管内皮を守るための食」について書かせていただきました。

ありがとうございました。

## プロフィール

管理栄養士  
保健活動を考える自主的研究会事務局

### 主な活動歴

- ・近隣市町村、他県での保健活動(母子・乳幼児健診、成人・特定保健指導)
- ・兵庫県尼崎市での職員保健指導、国保ヘルスアップ事業、特定保健指導
- ・三菱電機関連事業所社員の保健指導
- ・宮城県亘理町、福島県会津若松市等保健指導アドバイザーなど



なかむら ちえこ  
**中村 千恵子**  
長野県千曲市在住