

KEI

健康

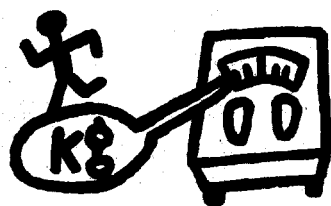
「糖尿病予備群」が日本人の3人に1人とも、6人に1人ともいわれている。この問題をどうとらえ、どのように対処していけばよいただろうか。

血液中の糖分(血糖)は、膵臓(すいぞう)で作られるインスリンというホルモンに助けられて、エネルギーに変わる。

ところが、インスリンが膵臓から十分に分泌されない、あるいはインスリンの効き目が悪いという体質の人がいる。こうなると、血液中の糖分が消費されないまま停滞してしまい、血糖値が徐々に上がっていく。この状態が糖尿病だ。

血糖値を高いままにしておくと、血管の細胞が傷害され、やがて、さまざまに異常をきたすようになる。心筋梗塞(こうそく)、眼底出血、腎臓病、神経障害などがその代表で、糖尿病の合併症と呼ばれる。糖尿病には、子供に発病するタイプと、中年以降に

ほどほど健康術



イラスト・中村 久美

発病するタイプとがある。前者は、まだ原因がよく分かっておらず、予防の手立てがない。圧倒的に多いのは後者で、生活習慣上の問題が発病に強くかかわっている。特に肥満、偏食、運動不足、ストレスなどが発病を促進する。

米国で、糖尿病に関する興味深い調査が実施され、8年ほど前にその成果が発表された。調査対象となったのは、少し肥満で、少しだけ血糖値が高いという3千人。「糖尿病の薬で治療する」「生活習慣の改善だけを行う」という2つのグループに無作為に分け、追

糖尿病、薬より生活改善を

跡調査した。生活習慣の改善とは「ダイエットにより体重を7%減らす」「週に150分以上、きつめの運動をする」というもの。

4年後、糖尿病に進展した割合は、薬を使ったグループに比べて、生活習慣の改善だけを行った人たちのほうで4割も少なくなっていた。

この間、原因にかかわらず死亡した総数も調べられたが、やはり生活習慣の改善だけを行ったグループで圧倒的に少なかった。調査はその後も続けられ、最近の続報が発表された。最初の結論は10年経っても変わっていないかったという。

糖尿病は、体質と生活習慣上の問題が相まって発病する。その予防と治療に、ダイエットと運動が果たす役割はきわめて大きい。一人ひとりの努力はもちろん子供を含めた健康教育への取り組みも必要だろう。

(新潟大学教授 岡田正彦)