

# ご近所の お医者さん

□  
47  
□

大阪市立大 産業医学教授 林 朝茂さん ー大阪市阿倍野区

## 「国民病」の一つ糖尿病

糖尿病は「国民病」とも言うべき病気の一つです。2016年の国民健康・栄養調査から、糖尿病が強く疑われる人は国内に約1000万人、糖尿病の可能性を否定できない予備群を合わせると計約2000万人と推定されています。

## 危険因子減らす努力を

糖尿病の家族歴がある場合

ています。1人の患者の生涯で、神経障害や網膜症、腎症、脳血管障害、狭心症、心筋梗塞など多くの合併症を引き起こす可能性がある病気です。実は、米国に移住した日本人を対象



病患者で、予備群を含めると約56%でした。生活習慣の欧米化が原因と考えられます。

既に糖尿病を発症している人は、血糖コントロールなどを通じた重症化予防が重要です。また、糖尿病にならない人は、糖尿病にならないようにする努力が重要になります。

そこで、コホート研究の結果から、糖尿病にならないための「予防因子」と、なりやすくする「危険因子」を紹介

に行われたコホート研究(コホートは一定の期間追跡される集団の意味)から、約30年前には現在の日本の状態は予測可能でした。その報告では、80年代には既に日系人男性の約20%が糖尿

介します。予防因子は、①習慣的な歩行②週に1回以上の汗をかく程度の運動習慣——などです。一方の危険因子は、①肥満(特に内臓脂肪型肥満)②喫煙③血圧の高値④中性脂肪の高値やHDLコレステロール(善玉コレステロール)の低値⑤肝機能(ALTやガンマGTPなど)の高値⑥両親や兄弟姉妹が糖尿病であること——などです。特に

は、予防因子を増やし、危険因子を減らす努力が重要です。ぜひ実行可能なことから始めてください。

コホート研究は参加者の健康状態を長期間、継続的に追跡する調査研究です。これまで世界中で多くの病気の予防に貢献してきました。前述の結果はすべてコホート研究によるものです。コホート研究は参加者に特別なことを求めません。機会があればぜひ参加してみてください。(府医師会理事)