

日本人は糖尿病に罹りやすい

糖尿病は血糖値が慢性的に高くなって、それが治療されないと全身の血管や神経を障害してさまざまな合併症が起きてくる病気です。原因は、膵臓から出るインスリンという血糖値を下げるホルモンの働きが悪くなることにあります。

日本人やアジア人には糖尿病を起こしやすい体質があって、欧米人に比べてインスリンの出が悪いという傾向があります。そこにインスリンの効きが悪くなるような生活習慣、具体的には食べすぎと脂肪のとりすぎ、運動不足などが加わると肥満傾向となり、糖尿病を発症しやすくなります。特に内臓脂肪がたまるとインスリンの効きが悪くなりやすいのですが、日本人は内臓脂肪がたまりやすい体質もあり、一見小太りでも糖尿病になりやすいという特徴があります。

糖尿病が怖いのは、[サイレントキラー]と称されるほど、最初のうちは症状がありません。しかし、その間にも病状は進んでいき、しだいに合併症が起きてきます。体の細い血管や神経が障害されて起きる網膜症、神経障害、腎症が「糖尿病の三大合併症」です。網膜症は後天的な失明の大きな原因で、神経障害では足の切断を余儀なくされることがあり、腎症では毎年約1万6千人が透

析を始めています。すべての糖尿病患者さんに合併症が起きるわけではありませんが、血糖値が高い状態が目や神経障害は5~7年くらい、腎臓は7~10年くらい続くと合併症が起きてきます。動脈硬化は糖尿病予備群のころから始まっていることが多く、それが長く続くと若い年代の人でも動脈硬化が進んで心筋梗塞や脳卒中を発症しやすくなります。

医療ニュース 1

大腸ガン、ミドリムシで抑制

淡水でごく普通に見られる、小さな藻類、ミドリムシの特有の成分に大腸がんを抑える効果があることを、環境人間学部などのグループがマウスの実験で解明。ガンの予防薬として使える可能性があるということで、その成果が英国の学会誌に掲載されました。

ミドリムシはビタミンやアミノ酸など栄養素が豊富で、腸内環境を整える働きもあるとされ、健康食品としても利用されています。

大腸ガンは食事の欧米化などに伴い増加傾向にあります。国内では年間約4万5千人（2010年）が死亡しており、肺ガン、胃ガンに続き、3番目に多い。

マウスによる実験では、ミドリムシの成分の食物繊維「パラミロン」を食べさせたマウスとそうでないマウスを比べた結果、ガンになる前段階の異常細胞の数が約70%減っていた。パラミロンが発ガン性物質を吸着し体外へと排出を促した可能性があると考えられています。

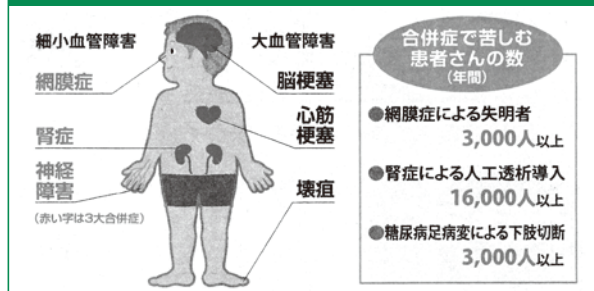
「パラミロンは大腸ガンだけでなく、花粉症や糖尿病を抑える可能性もあります」

医療ニュース 2

糖尿病発症物質を特定

糖尿病を発症、進行させるタンパク質「p53」を京都府立医大のチームがマウスを使い特定した。糖尿病は膵臓のベータ細胞の働きが低下し、血糖値を下げるインスリンが出なくなるのが原因の一つです。

糖尿病の合併症



糖尿病にならない7か条

- 1 バランスのとれた食生活 (総エネルギーと脂肪の摂取量に注意)
 - 2 夜食をしない、間食をしない
 - 3 アルコールはほどほどに
 - 4 適正な体重の維持
 - 5 毎日の食後の歩行(30分位)
 - 6 ストレスの解消
 - 7 禁煙または節煙
- *こうすれば絶対に糖尿病を防げるという必勝法則はありません。
- 適切な食事や歩くことは、予防への大切な一歩です!

日本糖尿病協会ホームページより抜粋

アラカルト

A LA CARTE

このタンパク質「p53」は細胞を老化させる。p53が別のタンパク質に結合する結果、エネルギーを生む細胞内の小器官ミトコンドリアが新たに作られなくなって機能が落ち、インスリンを出すためのエネルギーも作られなくなることが分かった。

また糖尿病のベータ細胞では、糖や脂肪をたくさん取り込みすぎてストレスが強まり、p53が増えることも判明。

チームは、このp53の働きを抑える物質を糖尿病のマウスに投与して、症状を抑え、改善させており、「新薬開発に役立つ」と期待されています。

男性にも更年期

女性だけではなく。男性も同様に更年期に注意が必要です。

女性ホルモンの分泌が大きく減少することで火照りや発汗をはじめ、さまざまな不快な症状を引き起こすことで知られている女性の更年期。同様に男性ホルモンにも、分泌低下によって体調の変化を招く「男性更年期」があります。

二次性徴をコントロールすることで知られる男性ホルモンは、骨や筋肉の形成、脂質代謝や認知機能などに影響を及ぼします。不足すると集中力や意欲の低下、動脈硬化や体脂肪の増加（肥満）なども招きます。

「こうした症状は、男性ホルモンのテストステロンの分泌が低下して起きる病気と捉え、早期の対応が必要です」

テストステロンの低下は内臓脂肪を増加させ、高血圧や糖尿病などの危険性を高めるメタボリック症候群を誘発させます。

このホルモンは環境からのストレスの影響を受けやすいので、十分な休養を取り、趣味を楽しんだり、友人と定期的に会ったりするなどストレス発散を心掛ける。その上で、一日20分程度のウォーキングなど適度な運動、規則正しくバランスの取れた食生活を守れば症状改善が期待できます。

※二次性徴：生殖腺以外の雌雄の性徴。男性の筋骨や体毛、女性の皮下脂肪や乳房など。

疲労の話し

疲れというのは身体的、精神的な作業を連続的に行った時に感じるもので、一般的に疲労の症状は4つあります。その1つは肩こりです。肩こりが起こるのは同じ動作、同じ姿勢を続けることで、首や肩の筋肉がダメージを受けるからです（筋肉が緊張し、血液の流れが悪くなる）。2つ目は思うように体が動かなくなる全身のだるさ、倦怠感です。3つ目はやる気が出ない、気力がないという状態、精神的な疲労です。4つ目は腰痛です。実は腰痛は疲労が原因で起こることが非常に多い。

疲労の仕組みで、一番分かりやすい例は筋肉の疲労です。筋肉の疲労は休息をとれば、しばらくすると復活し、また同じことができます。

厄介なのは精神的な疲労（長期の疲労）です。肉体的な疲労は休めば相当早く回復するので、長引く疲労というのは精神的な原因であることが多いわけです。

そして精神的な疲労にはいくつかの特徴があります。典型的な例は、朝方の疲労感です。体の疲労（肉体的疲労）は眠れば治るわけですから次の朝は元気なはずですが、しかし、寝たはずなのに朝まだ疲れていると感じる。

疲労の20%は肉体的疲労で80%はストレスによる精神的疲労感だといわれています。疲労感には波があり、それが長期的に継続するのも特徴の一つです。これはとても危険な状態で、改善しないうつ病に進行します。

うつ病というのは特殊な病気ではなくて、精神が疲れ果ててしまった状態のことです。つまり疲労というのは、肉体的でも精神的でも、これ以上は無理だという一種の警告として起こることです。

次回に続く

