

# 糖尿病専門医 小川栄一先生の記事が京都新聞に掲載されました

知って備える生活習慣病～始めよう！今すぐできる健康管理～健康生活講座 21

### 高コレステロール、薬物療法も

高コレステロール血症は、動脈硬化の重要な原因の一つです。コレステロールは、細胞の膜を構成する脂質で、体内に必要不可欠な成分です。しかし、過剰になると、血管壁に蓄積され、血管を狭くし、心臓や脳への血流を妨げ、心臓病や脳卒中の原因となります。

高コレステロール血症の治療には、まず生活習慣の改善が重要です。食生活では、飽和脂肪酸やコレステロールを多く含む動物性脂肪を控え、食物繊維を豊富に含む野菜や果物を積極的に摂取します。運動は、毎日30分以上の有酸素運動を行うことが効果的です。

生活習慣の改善だけではコレステロール値が下がらない場合は、薬物療法が有効です。スタチン系薬剤は、コレステロールの合成を阻害し、LDLコレステロールを効果的に低下させることができます。治療は医師の指導のもとに行ってください。



高コレステロール、薬物療法も  
高コレステロール血症は、動脈硬化の重要な原因の一つです。コレステロールは、細胞の膜を構成する脂質で、体内に必要不可欠な成分です。しかし、過剰になると、血管壁に蓄積され、血管を狭くし、心臓や脳への血流を妨げ、心臓病や脳卒中の原因となります。

## 延ばそう健康寿命

健康寿命を延ばそう。健康寿命とは、日常生活が自立でき、認知機能も低下しない状態で生活できる期間のことです。健康寿命を延ばすためには、生活習慣の改善が最も重要です。

食生活では、塩分や糖分の摂取を控え、野菜や果物を積極的に摂取します。運動は、毎日30分以上の有酸素運動を行うことが効果的です。また、禁煙と節酒も健康寿命を延ばすための重要なポイントです。

健康寿命を延ばすことは、高齢期の生活の質を向上させるだけでなく、医療費の削減にもつながります。健康な生活を送るために、毎日の健康管理を怠りませんように。

### カロリーの制限、有酸素運動を

糖尿病の予防と治療には、カロリーの制限と有酸素運動が最も効果的です。カロリー制限は、体重のコントロールを助けて、インスリン抵抗性を軽減し、血糖値を安定させるのに役立ちます。

有酸素運動は、血糖値を下げるだけでなく、心臓の健康を促進し、ストレスを軽減する効果もあります。毎日30分以上の有酸素運動を行うことが推奨されています。

食生活では、糖質の摂取量をコントロールし、タンパク質や健康的な脂肪を適切に摂取することが重要です。医師や栄養士の指導のもとで、自分に合った食事療法を実践してください。



カロリーの制限、有酸素運動を  
糖尿病の予防と治療には、カロリーの制限と有酸素運動が最も効果的です。カロリー制限は、体重のコントロールを助けて、インスリン抵抗性を軽減し、血糖値を安定させるのに役立ちます。



◆パネリスト◆  
小川 栄一氏  
清水 潤一氏  
高橋 南氏  
神田 出氏  
清原 邦雄氏

30代で一度脳ドック受診を  
脳ドックは、脳梗塞や脳出血などの脳血管疾患を早期に発見するための重要な検査です。30代で一度脳ドックを受診することで、脳血管疾患のリスクを評価し、必要に応じて予防策を講ずることができます。

脳ドックの種類には、脳超音波検査、頸動脈超音波検査、脳磁気共鳴血管造影検査などがあります。医師の指導のもとで、自分に合った検査を受けましょう。

若い時から良い習慣付けよう  
健康な生活を送るためには、若いうちから良い習慣を付けることが重要です。健康的な食生活、適度な運動、禁煙、節酒などの習慣は、長期的な健康を促進し、生活習慣病のリスクを低下させるのに役立ちます。

毎日の健康管理を怠りませんように。健康な生活を送るために、良い習慣を身につけましょう。



若い時から良い習慣付けよう  
健康な生活を送るためには、若いうちから良い習慣を付けることが重要です。健康的な食生活、適度な運動、禁煙、節酒などの習慣は、長期的な健康を促進し、生活習慣病のリスクを低下させるのに役立ちます。

Q 血圧の管理がうまくできません。降圧剤で血圧が下がりますが、量を減らすと上がります。どうしたらいいでしょうか？ (40代女性)

A 降圧剤の量を減らすと血圧が上がるのは、体が薬の効果に慣れてきたり、ストレスや食生活の影響を受けたりしている可能性があります。まずは、医師に相談し、現在の薬の量を調整してもらってください。また、塩分や糖分の摂取を控え、適度な運動を行うことも血圧をコントロールするのに役立ちます。

Q 糖尿病の治療薬を処方されたのですが、副作用が気になります。どうしたらいいでしょうか？ (50代女性)

A 糖尿病の治療薬には、様々な副作用がある場合があります。例えば、低血糖、体重増加、水分過多などが挙げられます。副作用が気になるときは、医師に相談し、薬の種類や量を調整してもらってください。また、副作用を軽減するための対策を講ずることが重要です。

Q 糖尿病の予防には、どのような生活習慣が効果的ですか？ (30代女性)

A 糖尿病の予防には、健康的な食生活、適度な運動、禁煙、節酒などの習慣が効果的です。健康的な食生活では、糖質の摂取量をコントロールし、タンパク質や健康的な脂肪を適切に摂取することが重要です。また、毎日30分以上の有酸素運動を行うことが推奨されています。

Q 糖尿病の治療薬を処方されたのですが、飲み忘れが心配です。どうしたらいいでしょうか？ (60代女性)

A 糖尿病の治療薬を飲み忘れることは、血糖値をコントロールできず、合併症のリスクを高めます。飲み忘れを防ぐためには、薬の服用スケジュールをメモに書き出し、毎日確認することが効果的です。また、家族や友人に頼って、薬の服用を促してもらうことも有効です。

### －生活習慣病と各疾患の関わりについて。

糖尿病は、膵臓で作られるインスリンの作用不足により、慢性的に高血糖状態になった状態のことです。インスリンの分泌量と働きが悪くなると、栄養素、特にブドウ糖などの糖質が細胞の中に取り込まれなくなり、血液中にブドウ糖が増えます。高血糖状態が長期間続くと血管障害を起こし、さまざまな臓器障害を招きます。糖尿病には1型と2型、二つのタイプがあります。1型に比べ、大半を占める2型糖尿病が問題で、両親や家族に糖尿病患者がいるなどの遺伝因子と、肥満や過食、高脂肪食、運動不足などの環境因子が重なることが原因です。厚労省の統計（2013年）によると、日本人罹患者は約950万人、予備軍を含めると約2050万人で5人に1人という国民的生活習慣病といえます。

### －症状と治療（健診）について

糖尿病の症状は、高血糖状態が続くと喉の渇き、体重減少、全身倦怠感、多尿などが出現します。症状が出る方は少数派で、大半が無症状です。健診や人間ドック、ほかの病気で受診した際に偶然発見されます。重要な検査値としては血糖値のほかにHbA1c（ヘモグロビンエーワンシー）があり、6.5%以上で糖尿病と診断され、治療が必要です。一般的には食事療法、運動療法から開始します。食事療法も単に食事を減らすだけでなく、偏食をせず、規則正しい食事が重要です。一日三食、バランスの良い食事を長く続けましょう。改善しない場合に薬物療法を行います。近年、糖尿病の薬剤は進歩し、代表的なものはインクレチン関連薬と、SGLT-2阻害薬があります。SGLT-2阻害薬は昨年発売され、血液中の過剰な糖を尿中に積極的に排出させる薬剤です。最大の特徴は、体重減少ですが、尿量が減り脱水状態になり、脳梗塞などを起こしやすくなるので、高齢者の方には向かないといわれています。糖尿病の治療は、食事と運動が基本で、不十分な場合に薬剤を使用するといった心構えが必要だと考えます。

### －日頃の予防と対策について

糖尿病の治療の基本は食事療法ですが、それは糖尿病の効果的な予防法にもなります。カロリーを必要以上に取りないようにし、その上で間食を控え、糖質の吸収を緩やかにする食物繊維を積極的に取るようにすることで予防効果が上がると思います。近年、低炭水化物食が血糖値を上げないと、ブームになっています。確かに、食後血糖値の急上昇を抑えたり、体重を落としたりというメリットはありますが、一方で、体重とともに筋肉量も落ちたり、脂質やタンパク質の摂取量が増加して、新たな疾患を呼び込む可能性があります。運動に関しては、ウォーキングなどの軽い有酸素運動を長く続けることで、インスリンの効きが良くなるといわれています。また、睡眠は7時間程度取ることを心掛けましょう。