

# 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

## 生活習慣病・ロコモの治療と予防！～今日から始める健康管理～

健康生活講座 第1回

「糖尿病専門医」小川栄一先生が、京都府立総合医療センターで「生活習慣病・ロコモの治療と予防」をテーマに講演されました。先生は、糖尿病やロコモは生活習慣病であり、予防や早期発見が重要であると強調されました。



- ◆パネリスト◆
- 京都府立総合医療センター 糖尿病科 小川 栄一 氏
  - 京都府立総合医療センター 糖尿病科 中野 敦夫 氏
  - 京都府立総合医療センター 糖尿病科 清水 博一 氏
  - 京都府立総合医療センター 糖尿病科 菊井 基行 氏
  - 京都府立総合医療センター 糖尿病科 藤原 邦雄 氏



### 日常生活 見つめ直そう

糖尿病、気付かない間に進行  
 糖尿病は「気づかない間に進行する」といわれる病気です。血糖値が徐々に上昇し、気づかぬうちに合併症を引き起こす可能性があります。定期的な検診と日々の生活習慣の改善が、病気の進行を防ぐ鍵となります。

治る認知症も、諦めず検査を  
 認知症は「治る」といわれています。適切な検査と治療により、症状を軽減し、生活の質を向上させることが可能です。早期発見と適切な対応が重要です。



### 脳梗塞、血管内の治療が進歩

脳梗塞は、脳血管が詰まることで起こる病気です。近年、血管内治療の進歩により、治療の選択肢が増え、患者さんの回復も進んでいます。早期発見と適切な治療が、脳機能の回復に大きく貢献しています。



### 有酸素運動に加えて筋トレを

糖尿病の予防と治療には、有酸素運動だけでなく、筋トレも重要です。筋トレは筋肉量を維持し、血糖値のコントロールに役立ちます。バランスの取れた運動習慣を身につけましょう。

### Q&A

Q 糖尿病の予防には何をすればいいですか？  
 A 定期的な検診を受け、血糖値を定期的にチェックすることが重要です。また、健康的な食事と適度な運動を心がけ、生活習慣を改善しましょう。

Q ロコモ（足の指が曲がる）は糖尿病から起こりますか？  
 A はい、糖尿病は足の指が曲がる原因の一つです。血糖値をコントロールし、足の指が曲がるのを防ぐことが大切です。

Q 認知症の検査はどのように行われますか？  
 A 認知症の検査には、医師による問診、認知機能テスト、血液検査などが行われます。早期発見と適切な治療が重要です。



糖尿病専門医 小川栄一先生  
 京都府立総合医療センター 糖尿病科

### －各疾患の原因や症状について。

糖尿病は膵臓から作られるインスリンの作用不足で、慢性的に高血糖になった状態です。インスリンの分泌量不足や働きが悪くなると、ブドウ糖などが体内に取り込まれなくなり、血液中に増えます。糖尿病は大きく分けて1型と2型があり、1型は自己免疫異常やウイルス感染が原因といわれています。2型は糖尿病患者の約95%を占め、家族歴や肥満、過食、高脂肪食、運動不足、ストレス、睡眠不足、喫煙といった環境因子が重なって発症します。ある程度の高血糖状態が続くと異常な喉の渇きや体重減少、全身倦怠感や多尿などの症状が現れますが、ほとんどの方は無症状です。気付かないうちに進行して三大合併症の網膜症、腎症、神経症に陥り、失明や人工透析、足壊疽による下肢切断などの可能性もあります。糖尿病は脳梗塞、心筋梗塞などの動脈硬化性の疾患、肺炎や肺結核、認知症の進行、歯周病などを引き起こす全身をむしばむ病気です。自覚症状が出た時にはすでに合併症が進んでいることも少なくなく、放置すればするほど治療が難しくなる病気だといえます。

### －治療について。

糖尿病は血糖値と1～2ヶ月の血糖値の変動を反映したHbA1c(ヘモグロビンエーワンシー)などの検査値を組み合わせで診断します。時間を決めないで採決した随時血糖値が200mg/dl以上、検査当日の朝食を抜いた状態で採決した空腹時血糖値が126mg/dl以上、HbA1cは6.5%以上で糖尿病型と診断します。治療は食事、運動療法から開始します。近年、糖尿病薬は非常に進歩しており、代表的なものはインクレチン関連薬(DPP-4阻害薬)、SGLT2阻害薬になります。インスリン治療も進歩しており、注射の痛みが軽減されただけでなく、1日1回の注射で十分な効果が得られる場合もあり、利便性も上昇しています。インスリン療法は最終手段で一度始めると一生やめられないというのは誤解です。インクレチン関連薬でGLP-1受容体作動薬という注射薬は、DPP-4阻害薬の作用に加えて体重を減少させます。こちらは週1回のものもあり、負担はかなり軽くなっています。

### －日常の注意と予防について。

糖尿病予防は運動、肥満の解消、食事量や脂肪分、飲酒量を減らすことが重要です。一定のカロリーの中で炭水化物、タンパク質、脂質、ビタミン、ミネラルをバランス良く取りましょう。1日3食きちんと食べて間食を控え、糖質の吸収を穏やかにする食物繊維を摂取することで予防効果が上がります。運動は自分に合った方法で長く続けましょう。また歯周病が進行した人ほど血糖値が高いといわれ、歯科で適切な指導を受けてください。合併症は糖尿病発症前の境界型糖尿病でも進行することが明らかになっています。定期的に健康診断を受けて、少しでも異常を指摘されたら必ず医療機関を受診してください。