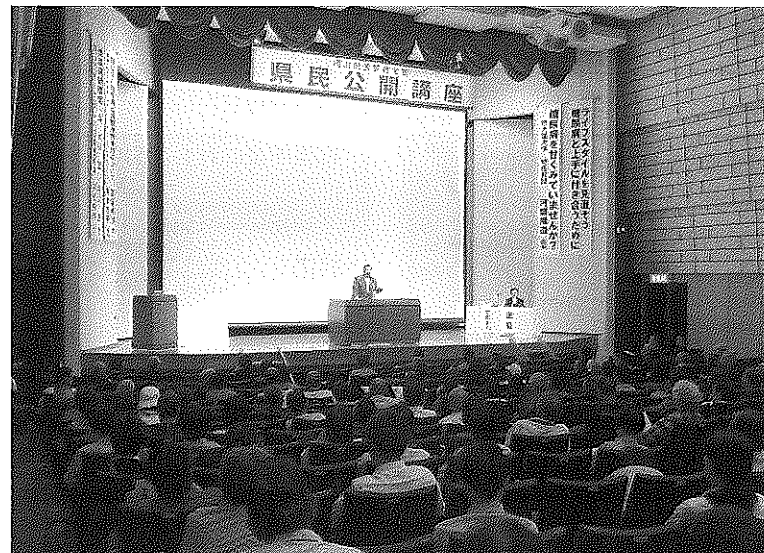


県民公開講座

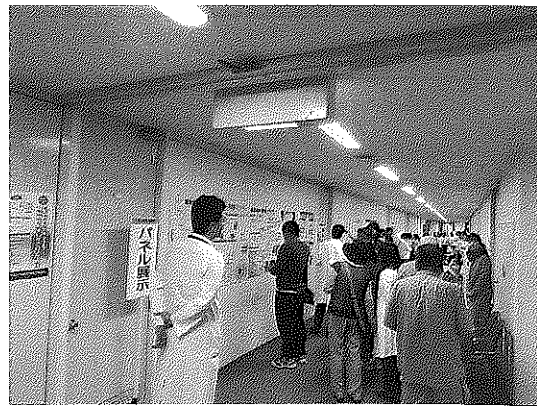
# 糖尿病県民公開講座 ライフスタイルを見直そう 糖尿病と上手に付き合うために



平成25年10月6日(日)岡山衛生会館にて糖尿病県民公開講座を開催した。6階の血糖測定、食事相談、薬相談、歯の健康相談コーナーでは午前11時の開始前から希望者が殺到した。午後1時からは三木記念ホールにて、神崎寛子県医師会理事の司会で、石川絃県医師会長の挨拶の後、河盛隆造順天堂大学特任教授の基調講演をはじめとする講演、会場からの質問に講師が答える質問タイム、NPO法人teamAIRの高岡明生子インストラクターによるリフレッシュタイムを行い、参加者は最後まで熱心に聴講していた。久しぶりの晴天にもかかわらず午前中からの相談コーナー、午後からの講演会に約400人の参加があり、関心の高さを伺わせた。



血糖測定



パネル展示

挨拶

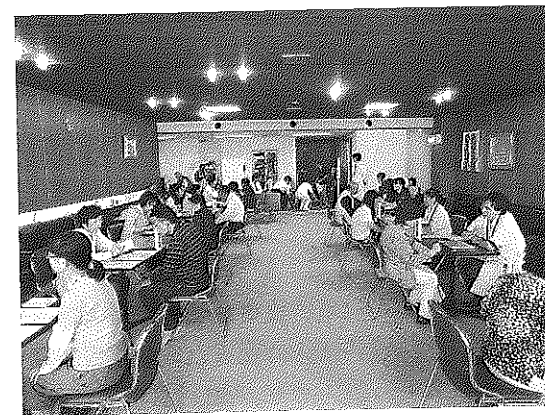
岡山県医師会長 石川 絃

本年も糖尿病県民公開講座を開くことが出来ました。午前中から血糖測定、服薬、食事更には口腔衛生等についてのご相談に御来会頂き有難うございます。講演会からご出席の方も多々おられることと存じますが、ここからは糖尿病対策について全国的なエキスパートの先生方のお話をお願いします。

毎回申しますが文明病と云われて久しい糖尿病は、本邦のみならず発展途上国でも増加の一途を辿っております。発症には遺伝的要素も大いに関係しますが、運動不足、栄養過剰傾向にある近年の生活習慣に由来することも多い疾病で、一旦発症すると完治が至難です。昨年度のテーマ「糖尿病と上手に付き合うために」の通り治療と同時に一生を通じて生活習慣を変える、いわゆる「行動変容」(ライフスタイル改善)を実行することが肝要となっております。

今回も又、先程も申しましたが糖尿病医療と食事療法の権威の方々による内容豊富な講演を

お聴き頂きますが、基調講演では東京・順天堂大学からお越しの河盛教授に「糖尿病を甘く見ていませんか?」と題してここではチョッピリお説教も混じるかも知れません。とにかく、ここからは皆様方に糖尿病を良く知ってもらい、現在、徴候の無い方は予防を、又、既に罹患徴候のある方は治療並びにご自身に合った行動変容を心掛け、末長くQOLを保って頂くよう祈念致して挨拶に替えさせていただきます。



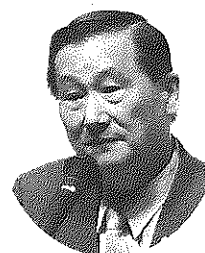
相談コーナー

## 基調講演「糖尿病を甘くみていませんか?」

順天堂大学 特任教授

河盛 隆造

座長：川崎医科大学総合内科学1 特任教授 加来 浩平



糖尿病はそんなに甘い病気ですか? 血糖値が高めだったり、治療が必要といわれたりしても、自覚症状がほとんどないため、放置してしまう人が残念なことにとっても多いのです。

高血糖状態を放置すると、血管を障害し、種々の臓器を痛める危険性が高まります。放置すると、生命の危険にもつながりかねません。自覚症状がないからといって、甘く考えてはいけません。糖尿病は、発症後に早期に正しく治療を開始

すれば、発症前の状態に戻ることも可能です。あるいは今まで放置していても、きちんと治療を受けると、進行を防止することができる病気なのです。

糖尿病は、血液中のブドウ糖値、血糖値が高い状態が続く病気です。通常食事をすると、すい臓からインスリンが分泌されます。インスリンは、食事に取り入れた炭水化物から分解されたブドウ糖を、全身の細胞に送り、利用させる働きをしています。

ありふれた糖尿病、「2型糖尿病」では、このインスリンの分泌が減ったり、働きが悪く

なったりするため、全身細胞内で大切なエネルギーであるブドウ糖が有効利用されないため、血管内に溢れているのです。あふれたブドウ糖が血管の壁を傷つけ、合併症を誘発する要因となります。

インスリンの働きが低下する原因として、過食、運動不足が続くことによる肥満や脂肪肝、脂肪筋があげられます。糖尿病の治療は、インスリンの働きを高めて、大切なブドウ糖を全身細胞で有効利用させ、その結果、血糖値を正常な状況に近づけることなのです。

### 「食事で防ごう糖尿病 — “ポイント” おさえて上手にコントロール —



食事療法の基本は「自分に合った食事量を栄養バランスよく摂取する」

ことです。すなわち、1日に必要なエネルギー量の中で炭水化物、たんぱく質、脂質、ビタミン、ミネラルを過不足なく摂取する必要があります。糖尿病を上手にコントロールできるような、食事療法の基本と食べ方についてポイントを説明します。また、最近話題の糖質制限食についてもふれてみたいと思います。

**ポイント1. 適正量をバランスよく食べましょう**  
適正量とは、自分に合った食事量を摂取することです。

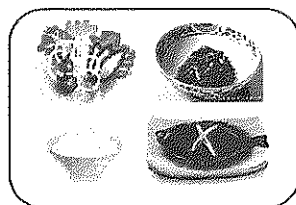
- 食べ過ぎていませんか？  
バランスの良い食事とは、主食（炭水化物）主菜（蛋白質）副菜（野菜が中心）が揃っていることです。
- 炭水化物だけの食事はしていませんか？
- 油は適正に使えていますか？

一滴の血液で、糖尿病の検査では、血糖値や、この2カ月間の平均血糖値を表すHbA1cを調べることができます。通常、朝食前の血糖値が126mg/dl以上、HbA1cが6.5%以上だと「糖尿病になっている状況」と断定できます。

健康診断で血糖値が高いと指摘されたら、直ぐに医療機関にかかり、精密検査や治療を受け、「糖尿病でなかった状況に戻る」べきなのです。

糖尿病の治療は劇的に進歩しています。将来の脳梗塞、心筋梗塞、認知症を引き起こさないために、今すぐに手を打ちましょう。

平病院栄養課課長 島本 恭子



**ポイント2. 1日3食規則正しく食べましょう**

1日3回の食事よりも、1日2回、1回と回数が少ないほど、食後の血糖値が高くなるのがわかっています。

**ポイント3. 食べる順番を考えて、ゆっくりよく噛んで食べましょう**

副菜（野菜）→主菜（魚・肉）→主食（ごはん・パン）の順に食べると食後の血糖値上昇がおだやかになることがわかっています。

ただし、血糖降下薬（グリニド系内服薬、超速効型インスリン）を使用している方は、糖質の吸収が普段よりも極端に遅れてしまうような食事（焼き肉、コース料理など）を摂取した場合、食事中に低血糖が起る可能性があるため薬投与のタイミングを医師に相談しましょう。

また、ゆっくりよく噛んで食べることで血糖の上昇や食べ過ぎを防ぐことができます。

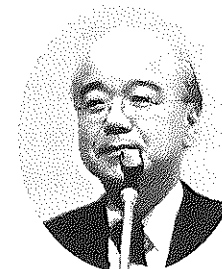
保しましょう。

長期の安全性について現時点では、はっきりしていません。

糖質制限食について

極端な制限は禁物です、最低限の糖質量は確

### 「糖尿病網膜症 A to Z」



日本では約166万人が糖尿病網膜症にかかっている。そして、その中で年間約3,000人が失明しているという現実がある。情報の80%は目から入ってくる。網膜症が原因で視力が低下すると、個人、社会全体において多大な損失となる。

基本事項としては1) 網膜はとっても広い。2) 網膜は血管がいっぱい。3) 糖尿病は血管の病気について解説した。病態としては①もれる（血管透過性亢進）、②つまる（血管閉塞）、③できる（血管新生）が重要である。これは病期分類①単純網膜症、②増殖前網膜症、③増殖網膜症と対応している。また、どの病期においても黄斑浮腫（血管透過性亢進）による視力低下を生じる。網膜は過去の治療状況（罹病期間、HbA1c値）の歴史を忠実に記録している。眼科初診時無治療の増殖網膜症（これはまさに河盛先生の言われる「糖尿病放置病」）の検討では内科治療の既往はほとんどが自己判断で中断、放置していた。眼科受診理由もほとんどが眼症状の出現がきっかけであった。

診断においてはOCT（光干渉断層計）の進歩により、短時間で網膜の形態変化を黄斑マップとして知ることができる。蛍光眼底造影検査

岡山赤十字病院眼科部長 中山 正

においても、超広角眼底カメラ（optos 200Tx）により、1枚の写真でほぼ眼底全体200°範囲の網膜症の状況を知ることができ、治療計画を検討する上で大変有用である。

病態においては血管透過性亢進、新生血管と血管内皮増殖因子（VEGF）の役割が明らかになり、抗VEGF薬の硝子体内注射により、黄斑浮腫の改善、硝子体手術前に使用することで、新生血管の勢いを弱め、術中出血の頻度が低くなった。光凝固方法においても、パターンレスキャンレーザーの進歩により、短時間に、疼痛も少なく、治療を行うことが可能になった。硝子体手術においても広角眼底観察システム、25G硝子体手術、最新の手術器械により、小さな切開による手術が主流となり、眼に優しい手術となった。

以上から糖尿病網膜症と上手に付き合うためには1) 内科、眼科のかかりつけ医を持つ。2) 内科で糖尿病と診断されたら、ただちに眼科を紹介する。3) 経過観察には糖尿病眼手帳を利用する。4) 自分の糖尿病（HbA1c）の状態、血圧、脂質、腎機能の状態、眼の状態（病期分類）を知る。5) 通院はまじめに行い、治療の中断・放置は絶対しない。6) 最適の時期に眼科の検査、治療を受けるなどが重要である。