

人間ドックの糖代謝で 要経過観察と判定され ました。何に注意すれば 良いのでしょうか。

皆様もご存じのように糖代謝の病的な状態(病気)は糖尿病です。人間ドックでの要経過観察とは、糖尿病と診断するほど血糖値が高い訳でもありませんが、正常でもないという段階です。これは耐糖能異常と呼ばれている状態です。

糖尿病は健康な人よりも高い血糖値が続く、この高い血糖にさらされた血管や神経が傷む病気です。全身の血管や神経が傷むため、いろいろな合併症を引き起こします。多くの研究から、

合併症を引き起こす危険が高くなるのは空腹時血糖値で126mg/dl以上、最近1〜2ヶ月の平均血糖値をみる指標であるHbA1c(ヘモグロビンエーワシ)で6.5%以上です。この2つがそろると糖尿病と診断されます。健康な人は空腹時血糖値が109mg/dl以下かつHbA1c5.9%以下です。この糖尿病と正常の間が耐糖能異常になります。ちなみに岐阜市民病院の2019年度人間ドック受診者約2,800名をみ

ますと、要経過観察の人は430名ほど(約15%、糖尿病の方は約280名)おられます。

耐糖能異常では2つの問題点があります。ひとつは糖尿病を発症しやすくなること、もう一つは肥満や高血圧、脂質異常症と相まって動脈硬化性疾患(心筋梗塞や脳梗塞)を起こしやすくなることです(メタボリックシンドロームと呼ばれる状態です)。

糖の代謝にはインスリンというホルモンが重要な役割を果た

しています。インスリンは膵臓のランゲルハンス島と呼ばれる組織のβ細胞から分泌されるホルモンであり、体の中で唯一血糖値を下げるホルモンです。従ってインスリンが膵臓で必要なだけ作られなければ血糖値は上がってしまいますし、あるいは作っていてもきちんと働いてくれないと血糖値は高止まりしてしまいます。そして耐糖能異常は後者に当たります。

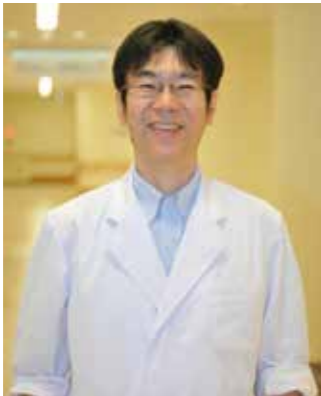
では要経過観察(耐糖能異常)と判定されたらどうすれば良いのでしょうか。肝臓、筋肉、膵臓、心臓などのいろいろな臓器についての余分な脂肪がインスリンの効きを悪くします。その余分な脂肪は、食べ過ぎや体を動かさないことによって、余ったエネルギーが蓄積したものです。従って必要以上にエネルギーを

摂らない、そして余分なエネルギーを運動によって消費することで余分な脂肪がたまらないように、あるいは減らすようにします。つまり食事は過食と間食を控えて腹八分目とし、体に必要な分だけのエネルギーを摂ることです。ただ必要なエネルギー量は個人差があり、体重の変化を目安にすると良いでしょう。そして運動することです。厚生労働省の「健康づくりのための身体活動基準2013」によりますと、歩行程度の身体活動を1日60分以上、息が弾み汗をかく程度の運動を週に60分行うことを推奨しています。なお運動は糖尿病発症を抑えるだけでなく、癌や認知症、すべての死亡のリスクを低下させます。

こうしてみますと、適切な食事と適度な運動は、耐糖能異常の人だけでなく糖尿病の人や健康な人にとっても健康の維持には必須と言えるでしょう。過食と間食に注意し普段から体を動かしましょう。



今月の先生



岐阜市民病院 糖尿病・内分泌内科

山田浩司 先生

- 専門分野
糖尿病
- 役職
総合内科部長
糖尿病・内分泌内科部長
- 主な資格、認定
日本内科学会総合内科専門医
日本糖尿病学会専門医
- 卒業年、主な職歴
昭和57年山口大学医学部卒
岐阜大学大学院(生化学)修了
南フロリダ大学医学部留学
豊川市民病院