



## 他人事ではありません、糖尿病。

市立病院診療局長（内科） 矢野 秀樹

### だれにでも忍び寄る糖尿病

日本人の食生活が豊かになって、また車に乗って歩かない楽な生活に慣れるに従って、現在では糖尿病の患者数は約700万人、予備軍を含めると約1,500万人ともいわれています。決して他人事ではありません。

「糖尿病が怖くて酒が飲めるか」と強がっている人、自分だけはいじょうぶと思っている人、そつです、あなたです。勇気を持って検診を受けてみてはいかがでしょうか。

「糖尿病」といわれても、初めは自覚症状がほとんどないこともあって、多くの人はこの病気を無視しがちです。しかし、糖尿病が原因で失明する人は年間約4千人、新たに人工透析を始める人が年間約1万1千人もいて、失明や人工透析の原因の第1位が糖尿病というきわめて

困った状況になっています。

さらに、放置すると動脈硬化がどんどん進み、実際の年齢より5歳も10歳も年老いた身体になってしまいます。そして手足が一日中ジンジンしびれる神経障害、腕や脚の切断、ひいては心筋梗塞、脳卒中など、命にかかわるような恐ろしい病気を次々と引き起こす可能性があります。お気づきのように、このような症状が出てからでは大変です。

### 糖尿病の原因

糖尿病の原因の少ない部分を占めるのが生まれつきの体質です。血のつながった親族に糖尿病の人が複数いれば要注意です。ただし、そういう人がいなくても「体質的に不摂生をしても糖尿病にはならない」と安心するわけにはいきません。

ほんの数十年前まで、ほとんどの日本人は耐食生活を余儀なくされてきましたから、糖尿病の体質を持っていても発症しなかった人が多かっただけなのです。とはいえ、糖尿病になりやすい体質を持つて生まれてきた人が、全員糖尿病になるわけではありません。加齢、食事や運動の習慣、ストレスといった体質以外の原因（環境要因）も大きく関与しますので、これらの要因を可能な限り少なくできれば、発症を防止できる可能性があります。

ます。また、不幸にも発症を防止できなくても、進行を遅らせることができれば、それだけ合併症で苦しむ危険性を減らすことができます。

### 糖尿病の予防と

#### 早期診断・早期治療のすすめ

糖尿病は、合併症が進行するとこれほど怖い病気はありません。ただ、うまくつきあえば大した病気ではありません。うまくつきあうためには、予防と早期発見・早期治療が欠かせません。市民の皆さんにぜひともお薦めしたいことは、

- ①他人事ではなく、自分自身が自覚を持って取り組まないと始まらないと認識すること
- ②定期健康診断を受けること

です。健診や検診で糖尿病そのものが発見される場合や、糖尿病になりやすい体質を指摘される場合もあります。肥満、食べ過ぎ、運動不足、お酒の飲み過ぎといった危険な生活習慣について注意を受けたら、決意を持ってそつした生活習慣を改善しましょう。放置して、みすみす病気を進行させてしまうことがないようにしてください。身も心も、『八分目が健康の極意』なのです。さあ、今日から糖尿病予防、早期発見・早期治療に努めようではありませんか。



▼8月は15日号を発行しないため休載します。次回（9月）のテーマは「がんの予防」