

ドクター通信

第6号
2020年 4月

日本人の糖尿病(DM)とインスリン分泌の関係

皆さんこんにちは。

今回は本邦では予備軍をくわえると1400万人といわれるDMのお話です。

● ● 糖尿病 DM の分類 - 発症に二つの背景

DM には①自己免疫疾患の一つである I 型、②日本人のDM の9割を占め「生活習慣病の一つ」である II 型の 2種類があります。

● ● DM 診断の実施

下記赤枠 ⇒ 糖尿病の診断と 青枠 ⇒ 正常の条件

◆ 以上「糖尿病学会 糖尿病治療ガイドライン2018-19(抄)」を参考にしました。

確定 A と か	疑い A か	■ 血糖上昇	
		A	1
			1 早朝空腹時血糖値:126mg/dl以上
			2 経口糖負荷試験(今回詳細はご紹介しません)2時間血糖値:200mg/dl以上
			3 随時血糖値(食事と採血時刻の間を問わず測定した値):200mg/dl以上
B か	B	■ HbA1c上昇	
		B	4
			4 HbA1c:6.5%以上
C	C	■ 臨床的糖尿病症状あり	
		C	5
			5 糖尿病の典型的症状があること
			6 糖尿病性網膜症の存在

◎判定

◆糖尿病の確定診断

- ① 血糖が上昇していて(A1-3のどれか1つ) と HbA1c上昇(B)
② 血糖が上昇していて(A1-3のどれか1つ) と 臨床症状(C5, 6:のどちらか)
⇒もっと簡単に[1-3から1つ] + [4-6から1つ]

◆糖尿病の疑い診断

血糖の上昇(A1-3)とHbA1cの上昇(B)から1つ⇒簡単に[1-4]から1つ
---後日再検査が必要となります

☆糖尿病でない!!と判定されるとき:下記の2項目を両方満たしていることが必要です

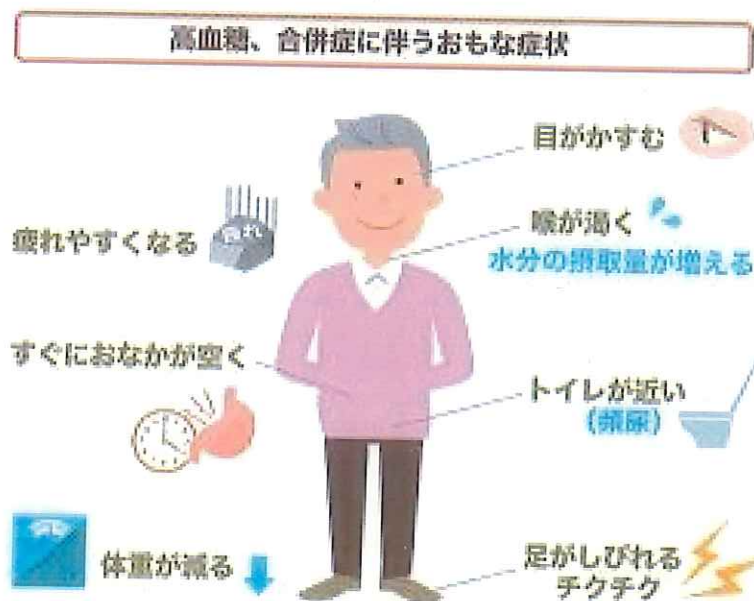
- 7 早朝空腹時血糖値:110mg/dl未満
8 経口糖負荷試験2時間血糖値:140mg/dl未満

※この結果は永久的な物ではありません。
2-3年毎、ご確認下さい

● ●次に、日本はいつからDMの発症が増えてきたのかを考えてみたいと思います。

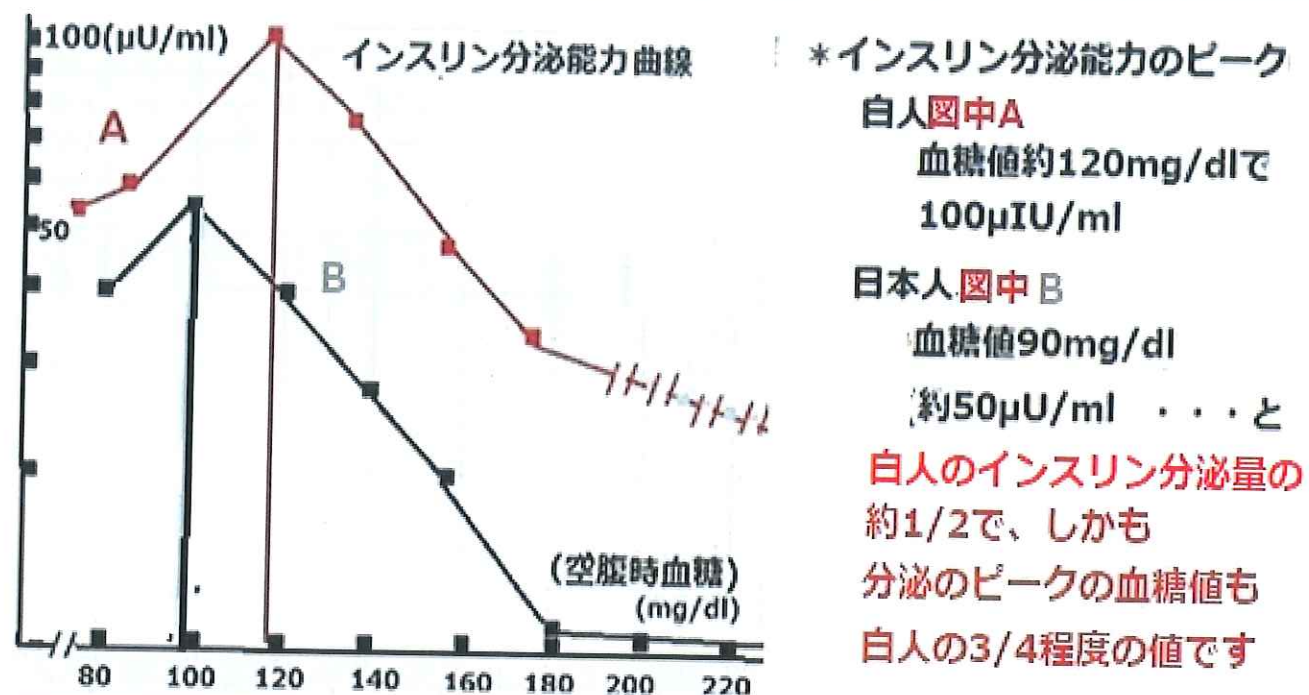
●本邦のDM患者は戦後増加し、同時にその理由、日本人DM患者の病態も明確になりました。炭水化物過剰摂取を近年の日本人の DM 患者増加の一因とする説は最近の炭水化物摂取量が、1950(昭和25)年の約半分の 一日 200g 程度とその考察は否定的です。

●本邦の DM 患者を増やした真犯人は、日本人の臍臓に過負荷を与えた食の欧米化にあったのです。では、次に欧米食文化と臍臓の関係について 少し詳しく見ていきましょう。戦後、本邦の食生活で変化した食品群は、先の炭水化物摂取減少以外に、肉類等油脂の摂取増が挙げられます。平成22年の油脂類の摂取熱量は昭和25年(60年前)の3.5倍なのです!そしてその増加は、インスリンの細胞内取り込みの邪魔をして、組織内での血糖を消費しづらくする「飽和脂肪酸」をも増加させます。加えてこのような、油脂類の割合が多いカロリー食を摂取しますと(gあたりの油脂類の熱量は、糖、蛋白の倍)ほぼ有史以前より「低カロリー」で生活してきた「農耕民族+穀類主食民族」である日本人は「予定使用量」をこえてインスリンを分泌し続けることになってしまいます。さらに大事なことは、「インスリンの生涯分泌量は決まっている。」ので「農耕民族の日本人」では高カロリー食の継続や 太り気味の生活など、摂取カロリーが少し多いだけで、インスリンは出続け、やがて 中年頃からインスリン枯渇を招きます。つまり、わずかな過食や肥満でDMになる 可能性が潜んでいるのです。



食べたいですね
飲みたいですね
怖いですね

図：アメリカ白人(A)と日本人(B)の空腹時血糖値の変化へのインスリン分泌適応力の比較



☆つまり、日本人の場合90mg/dlをこえる血糖値が長時間続くような食生活を送ると、膵臓はピーク値以下のインスリンを血糖値が下がるまで、**延々と**分泌せざるを得ず、生涯の分泌量が限られている膵臓内の[備蓄インスリン]はどんどん減ってDMに近づきます(詳細は本文をご覧ください)

◆一方、白人はいずれの値の空腹時血糖でも、日本人の2倍ほどのインスリンを分泌できるので、膵臓は極端な高血糖でなければ、高い血糖に対して適切なインスリン分泌能力を発揮します。

しかし、このような高血糖に対して、優れた適応力を持つ膵臓の存在が、日本人と異なり、正常血糖のまま「長期間の高カロリー食摂取」を可能とするため、多くの人がDM発症前に「肥満」になるといわれています。

● 現在、国民の4割がDMになる危険性があるとされる日本人ですが、普段から過食を避け規則正しい食生活や運動を継続することで、DMを寄せ付けない体作りをしましょう。

当施設ではこれら糖尿や他の生活習慣病にも気をつけながら入所者様に対する看護 介護を行っております。

今後も一日も早い在宅復帰がかなう様支援してまいります。

これから4月にむかい、その陽光に支えられ体調は安定してまいります。



暖かい季節を迎えて皆様のご健勝をご祈念申し上げます。