

平均寿命や健康寿命に影響すると考えられるのは、がん、心疾患、脳血管疾患、糖尿病などの生活習慣病で、全死因の約60%をしめています。生活習慣病は普段の生活の見直しで予防ができます。生活の中に意識して運動を取り入れたり、バランスのとれた食事を心掛けて、続けるだけでも効果があります。さらに、自分の健康状態を把握するために重要な特定健康診査を受けることは、健康づくりの第一歩といえます。

### 特定健康診査で分かること

特定健康診査とは、一般的に「特定健診」や「メタボ健診」といわれ、本市では、表1の項目の診査を行っています。

メタボはメタボリックシンドロームの略で、内臓肥満や高血圧、脂質異常症（高脂血症）、糖尿病などの生活習慣病が複数起こっている状態をいいます。生活習慣病が重くなると、動脈硬化が進みやすくなり、そのまま放置すれば脳梗塞や狭心症、心筋梗塞を発症する可能性がとて高くなります。たとえ今、メタボではないからといって、必ずしも異常はないとは限りません。生活習慣病は一般的には自覚症状がほとんどないので、自分では気付きにくいのです。そのため、特定健診は隠れた異常を早く見つけるために、とても良い機会です。また、特定健診により特定保健指導の対象になった人は無料で保健指導（生活習慣改善のアドバイスや支援）を受けることができます。

### 本市の特定健診の状況は？

平成27年度の本市国民健康保険被保険者の特定健診を受けた人は4326人、受診率は34・6%でした。そのうち要精密検査対象者は367人でしたが、精密検査を受け

た人は約半数の184人でした。再検査（要精密検査）を受けていない人がとても多い状況です。

### 放っておけない糖尿病

生活習慣病は、糖尿病、脂質異常症（高脂血症）、高血圧などが重複して発症するのが特徴です。

特に糖尿病は動脈硬化を進行するばかりか、目や足、腎臓などに多く存在する細い血管をもろくさせて、視力の低下や失明、壊疽による足の切断、人工透析を必要とする腎不全、脳梗塞、白内障、網膜症、歯周病、狭心症、心筋梗塞、神経障害、脂肪肝などさまざまな合併症を引き起こす、とてもやっかいな病気です。

### どのくらい放置すると危険？

高血糖状態を放置したり、治療を受けても血糖のコントロールがうまくできない場合は、個人差はありますが、大まかに表2のような期間で合併症を発症するおそれがあります。

### 「要精密検査」の場合は必ず再検査が必要です

生活習慣病の状態をきちんと把握し、生活の見直しをしたり、早くから治療を始めたことなどで、合併症を予防したり、病気の進行を抑えたりすることができます。

## 肥満と糖尿病

### 肥満による糖尿病が急増

現代人は、過食や運動不足で肥満になりがちです。肥満になると軽い糖尿病状態になる人が増えますが、初期のうちに肥満を解消することで、正常に戻ることができず。しかし、そのまま肥満を放置し続けると、糖尿病になってしまふ人が少なくありません。このように肥満が原因で発症する糖尿病が増えています。

### 減量が治療の原点

糖尿病治療の最大の目的は、インスリンの効き目を回復させ、正常な血糖状態を取り戻すことです。そのため、体重を減らすことが先決です。体重を3kg減らすことで、インスリンの感受性や血糖コントロールが見えて改善してきます。減量は、食事療法と運動療法の組み合わせで行う方法が効果的です。食事療法で摂取エネルギーを制限し、運動療法で代謝を改善して、太りに

### 減量による治療効果

減量は目標によって短期と長期に分けた2段階方式が適しています。まず、短期間で大きく減量し、次に長期間でじっくり確実に減量します。最終的にはBMI20〜24kg/m<sup>2</sup>程度に落ち着くことが目標ですが、減量の目的は、薬物療法の助けを借りなくても、血糖値を正常範囲に保てるようになることです。

### 薬を減らす努力を

現在、経口薬やインスリンなどの薬物療法をしている場合でも、食事と運動による減量を着実に行うことで、薬から脱却できることもよくあります。薬物の使用量は最小限に抑えながら、より良い血糖値のコントロールに努力しなければなりません。常に、治療の原則である「食事と運動」による減量に立ち返ることこそが、治療の最大の近道です。

参考 (株)三和科学研究所発行「糖尿病セミナー・肥満と糖尿病」

ウォーキングは誰でも手軽にできる運動です。次ページをご覧ください。



## 糖尿病予防は食事療法と運動療法で

糖尿病は、血糖を下げるホルモンであるインスリンの効が悪くなったり、不足したりして血糖値が高くなる病気です。高血糖を放置すると合併症をきたします。3大合併症は網膜症と腎症と神経症です。網膜症の悪化で失明、腎症の悪化で透析、神経症の悪化で足壊疽になります。また、糖尿病は動脈硬化によって、脳梗塞、心筋梗塞などの大血管障害を引き起こします。



中央病院医療局医師  
糖尿病外来  
はるひと診療所院長  
かたのはるひと  
片野 春人 医師

肥満で糖尿病になる原因はカロリーの取り過ぎです。日本では戦後になって脂肪の摂取量が増えています。ご飯を食べないで、高脂肪な物を食べるようになってきました。それが肥満に拍車をかけています。きちんとご飯を食べずに余計な物を食べるから太るのです。また、自家用車の普及で運動不足をきたして肥満が増え、糖尿病が急増しています。

予防は、食べ過ぎない事と運動する事です。体格に合った主食量を守り、野菜から食べて、ゆっくりよく噛んでください。そうすると、血糖を下げるホルモンが腸から出てくれます。噛むことから食事療法が始まるのです。そして、小まめに歩き、家の中でも体操やストレッチをすること。その効果で筋肉の中にたまった脂肪がとれてインスリンの効きも良くなります。日ごろから高カロリーな食事になりがちな昨今、正月こそ粗食にするのもアイデアの一つかもしれません。

## 減量成功のポイント



### ① 太っている今がチャンス

現在肥満状態にあるということは、すい臓のβ細胞が障害を受けるまで、まだ病気が進行していない可能性が高いということです。β細胞が障害された結果、インスリンの分泌が不足し始めると、減量しなくても不自然にやせてきます。糖尿病を軽度のうちに治せるチャンスは今なのです。

### ② 運動療法を始める前に

いきなり運動療法を始めると、筋肉の断裂や関節を痛めたりすることがあるので、軽い運動から始め、筋力をつける運動もメニューに入れましょう。

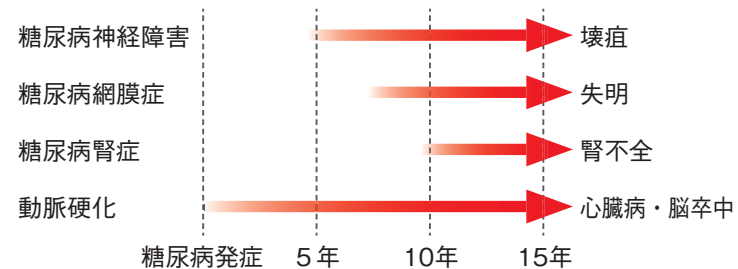
### ③ 体重減少の停滞はつきもの

減量が続けると、途中で体重減少が停滞する時期が必ずあります。そんな時はあせらずに、軽い摂取カロリーの制限と、運動を続ける日々の努力で乗り切らしましょう。

### ④ 極端な減量は禁物

極端な減量を繰り返していると、減量に対する抵抗力がつき、かえって体重が前より増えて体重コントロールが不良になります。ゆっくりやせるようにしましょう。

表2



※動脈硬化は、糖尿病以外の要因（高血圧、脂質異常、喫煙など）でも進行するため、糖尿病発症以前から進行している場合があります。

出典：週刊東洋経済2011年2月5日号  
NHK『きょうの健康』2010年8月号などをもとに作成

表1

特定健康診査項目		
身体測定	腹囲	中性脂肪 (TG)
	BMI (身長・体重)	HDLコレステロール
		LDLコレステロール
血液検査	収縮期 (最高) 血圧	血糖
	拡張期 (最低) 血圧	
尿検査	尿糖	肝機能
	尿たんぱく	
心電図 貧血検査 眼底検査	問診・診察	