

生活習慣病2

# 2型糖尿病の発症 リスク激増!

家族の健康が気になる「ほ〜むさん」が専門のドクターを訪ね、その病気について聞くこのコーナー。前回に続き今回も生活習慣病にスポットを当て、キンザー前クリニック院長の島尻佳典さんに話を聞きます。今回のテーマは高血圧です。|| 次回は2月20日に掲載

# 要注意! 糖尿病予備軍

## Q1 境界型の血糖値とは?

血糖値が高い状態が続くのが糖尿病ですが、その9割以上を占める2型糖尿病は生活習慣や遺伝に起因するといわれ、ある日突然に血糖値が高くなるのではなく、何年もかけて血糖値が高くなり、糖尿病へと進行します。正常よりも血糖値が高く、糖尿病と診断される手前の状態を「境界型」と呼びます。いわば糖尿病予備軍です。

## 食事・運動・肥満解消で改善!

境界型の血糖値の方は、正常型の6〜20倍も糖尿病の発症リスクが高いといわれています。沖縄県民の約10人に1人が糖尿病予備軍といわれ、特に50代と定年退職後の世代に増えているようです。

特定健診や人間ドックで調べる空腹時血糖値が高かった場合、ブドウ糖を溶かした水を飲んで行う経口ブドウ糖負荷試験を行い、血糖値の変化を調べます。また、血液の赤血球に含まれるヘモグロビンにどれだけブドウ糖が結合しているかを見るHbA1c(ヘモグロビン・エーワンシー)の数値では、過去1〜2カ月の間の血糖値の状態が分かります。これらの検査の結果によって、糖尿病かどうかを診断します。

## 「正常型・境界型・糖尿病型の血糖値とHbA1cの関係」

\*OGTT=ブドウ糖負荷試験

126mg/dL以上 <b>糖尿病型</b>	200mg/dL以上 <b>糖尿病型</b>	6.5%以上 <b>糖尿病型</b>
110mg/dL以上 注1) <b>境界型</b>	140mg/dL以上 <b>境界型</b>	6.0%以上 注1) <b>境界型</b>
正常高値 100mg/dL以上 注2) <b>正常型</b>	<b>正常型</b>	正常高値 5.6%以上 注2) <b>正常型</b>
【空腹時血糖値】	【75gOGTT 2時間値】	【HbA1c】

注1) の空腹時血糖値が110〜125mg/dLの方、HbA1cが6.0〜6.4%の方は、「糖尿病の疑いが否定できない」グループとされ、75g OGTTの検査が推奨されています。  
注2) の空腹時血糖値が100〜109mg/dLの方、HbA1cが5.6〜5.9%の方は、「将来糖尿病を発症するリスクが高い」グループとされ、特に高血圧・脂質異常症・肥満などがある方は75g OGTTの検査をするのが望ましいとされています。



## Q2 どんな人がなりやすい?

- 肥満、食生活、運動不足、遺伝が発症リスクを高め、以下の要因で上がります。
- ①年齢が1歳上がると、男女ともに2%上昇します。
- ②BMI(肥満指数)が1増えるごとに、男女ともに17%上昇します。
- ③糖尿病の家族歴があると、男性で2・0倍・女性で2・7倍上昇します。

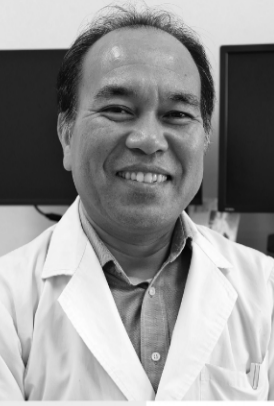
## Q3 改善方法は?

- ④高血圧があると、男性で1・3倍・女性で1・8倍上昇します。
- ⑤喫煙1日20本以上の方は、吸わない人に比べて、男性で1・4倍・女性で3・0倍上昇します。
- ⑥飲酒1日1合以上の方は、飲まない人に比べて、男性で1・3倍上昇します。

糖尿病予備軍から抜け出すためには、食事・運動・肥満の解消が決め手になります。食事については、糖分の多いお菓子や飲み物、主食の量、油っこい料理などは控えめに。間食や夜食もできるだけ控えましょう。食物繊維の豊富な野菜、きのこ、海藻などから食べ始めると、食後血糖値の上昇がゆるやかになります。また、早食いは満腹になるまで食べてしまいがちです。食事には時間をかけ、よくかむことで、早食いを防ぎ、腹八分目で満足できるようにします。運動は血糖値を下げ、インスリンの効きをよくしてくれます。週3回、30〜50分程度のウォーキングを、ぜひ習慣にしてください。食生活の改善と運動習慣は、血糖値を下げ糖尿病になるリスクを減らすと同時に、肥満の解消にも効果的です。次回は脂質異常症について聞きます。

取材/堀基子(ライター)

島尻佳典さん/キンザー前クリニック院長



しまじりよしのり/医師、医学博士。琉球大学医学部大学院を卒業後、琉球大学医学部第二内科、米国カリフォルニア大学サンフランシスコ校糖尿病センターなどでの勤務を経て、2010年に開業。日本内科学会認定医、日本糖尿病学会専門医・指導医。モットーは「長い視点で診ること」。