

おおはた新聞

第 1 号

糖尿病とは どんな病気でしょうが

おおはた内科循環器クリニック



おかげさまで、おおはた内科循環器クリニックは平成 29 年 9 月に開業して 2 回目の新年を迎える

年頭挨拶

「あしたの健康あしたの笑顔をこのまちで」をキャッチフレーズに本年も、より良いクリニックを目指します。ですのでよろしくお願い致します。

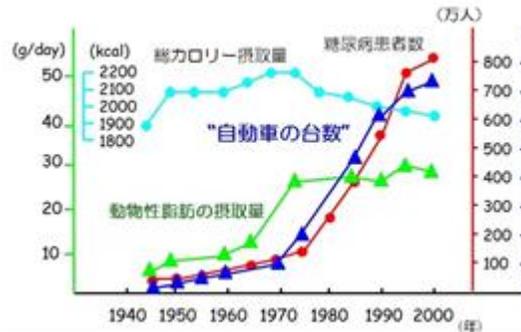
そして今後、皆様に伝えていきたい病気のことや、その他いろいろなることを「おおはた新聞」として発信していこうと考えております。病気に対する疑問の解決や知識の一端としてお役にできれば幸いです。

今回は第 1 回なので私たちが力を入れていっている糖尿病のお話をしたいと思います。

なぜ糖尿病が近年増えているのか？

本邦の糖尿病の方は約 2 千万人と言われて増加傾向です。糖尿病が増えている説明として、一つは食事内容が欧米化して脂肪を多くとるようになってきたと言われています。右下図を見ていただいても 1970 年頃より脂肪摂取量が増えてそれに伴い糖尿病患者数も増えています。しかし 1980 年ころから脂肪の摂取やカロリーの摂取量は変わっていないのに糖尿病患者数は増加しています。

この説明として糖尿病患者数とほぼ同じ曲線を描くものがあります。それは自動車の保有台数です。自動車などの便利な乗り物により日本人は歩かなくなった。これが糖尿病患者数の増加と関係がありそうです。



インスリンが糖尿病に 関係している

なぜ脂肪の摂取や歩かなくなる糖尿病になるのでしょうか。これに深くかかわっているのが「インスリン」です。インスリンと聞くと糖尿病で使われる注射とイメージする方が多いと思いますが、体内の膵臓で作られているものです。インスリンは血糖の動きと深く関係しています。ごはんを食べるとそれに含まれる糖が腸より吸収され血液の中に入ってきます。この血液に入っている糖が血糖です。血液は血管を流れ、糖は全身に運ばれます。特に糖を多く使う場所は筋肉です。お腹がすいたら手足に力が入らなくなります。あれは筋肉が糖不足を起しているからです。血管を流れて糖は筋肉に送り届けられますがここで一つ問題があります。

糖は簡単に血管から外に出ることができないということです。血管から外に出て筋肉に行くためにはある物質が活躍します。この物質こそ「インスリン」です。つまりインスリンは血糖を下げるというより血液中の血糖を血管から出し筋肉に送る働きをしています。

のです。血液中から血糖が出ていく結果、血管内の糖が減るため血糖が下がるのです。糖尿病とはこのインスリンの異常が原因です。インスリンがうまく働かなくなると血中の糖が血管から出られなくなるため血糖が上昇してしまい糖尿病になるのです。

インスリンの働きを 高めよう！

インスリンが働かなくなる原因として①内臓脂肪の増加、②運動不足、③加齢があります。①の内臓脂肪は脂肪摂取が過剰になることと運動不足により増えます。まさに先ほど話した生活の欧米化による脂肪摂取の増加と乗り物のため歩かなくなったことが内臓脂肪を増やし、インスリンの働きを弱め糖尿病になるのです。逆に言う脂肪や糖質の多い食事をやめて歩く時間を増やすことにより、インスリンの働きが回復して血糖値が下がることとなります。

今回は糖尿病になぜなるのかをお話ししました。今回は糖尿病になると何が良くないのかをお話ししたいと思います。

新年明けましておめでとうございます。

以前から要望が強かった「病気のお話」の読み物＝「おおはた教室」を発売することとなりました。今後、色々な病気の話に掲載したいと思います。また、第 2 号からは職員が輪番制でコラム？的な？いやいやそんなカッコいい物ではなく美味しい食べ物や旅行の話が紹介できればと思っています。是非、第 2 号もお楽しみに！

「おおはた教室」は不定期発行ですのであしからず (笑)
広報委員より

おおはた内科循環器クリニックの
ホームページ作成中

