

くらしナビ 健康 Health

kenko@mbx.mainichi.co.jp

摂取エネルギーの抑制



適度な運動

必要に応じて
服薬、
インスリン治療



脳卒中

網膜症

心筋梗塞

糖尿病性神経障害

将来の合併症予防、
死亡率低下に効果的=遺産効果

糖尿病の早期に
血糖値を厳格に下げると...

夜中に何度もトイレに起き、のが濁く。体重も10kg近く減った。昨年夏、千葉県に住む会社員の男性(60)は、心配になって病院を訪ねた。

なくそう
減らそう
糖尿病

早期の血糖管理
死亡率低下に効果

糖尿病の患者数は、予備群を含め国内で2100万人いると推定され、増加傾向が止まらない。糖尿病治療で最も重要なのは血糖値を低く抑えることだが、食事制限など厳しい体調管理が求められる。実現は容易ではない。しかし最近の研究で、治療当初に薬や徹底した生活習慣の改善によって血糖値をかなり低く抑える努力をした人は、後々の死亡率や心筋梗塞などの発症確率が低くなるなどの成果が相次いでいる。「最初の頑張り」が後々生かされることから各付けられた「遺産効果」が注目されている。

【永山悦子】

血管を傷つけ、心筋梗塞などによる急死につながる。「合併症で目が見えなくなるかも」「ねえ」など、糖尿病の怖さを実感。「自分の体調を管理できずに死ぬわけにはいかない」と、インスリン注射を始めた。決心の予防薬など6種類の薬も欠かせない。好きだった酒もやめた。最近のHbA1cは4.0台後半から5.0台前半と、きわめて良好だ。合併症も出ていない。

血管傷つける状態 持続させない

男性は「良い血糖値は励みになる。将来のために頑張りたい」と話す。

血糖値を投薬などによって厳格に低く抑える治療法を「強化療法」と呼ぶ。強化療法をした集団は、しない集団と比べ、網膜症など合併症の発症率が低く、その効果が長く続くことと知られていた。北米で、何らかの原因で血糖値を下げるホルモン「インスリン」の分泌がなくなる1型糖尿病患者を対象にした研究によると、2集団を比べる10年間の試験後、強化療法ではない集団も強化療法に切り替え、さらに10年後の心筋梗塞などの発症率を比べた。すると、最初から強化療法をしていた集団の発症率が約4割低かった。

また、英国で、生活習慣の乱れなどが原因で発症する2型糖尿病患者を対象にした研究では、1978〜97年に強化療法をした集団と、しない集団を比べた。97年までは心血管疾患の発症率、総死亡率に差はなかったが、07年時点では強化療法の方が、心筋梗塞の発症率が15%減、脳卒中の発症率が9%減、総死亡率が13%減となった。

研究チームは「早期からの徹底した血糖値管理の効果は長く続く」と報告、この効果

を「遺産効果」とも呼ぶ。日本糖尿病学会理事長の門脇孝・東京大学教授は「高血糖状態は、血管内皮に障害を引き起こす。それがやがて動脈硬化や狭心症につながり、心筋梗塞などを起す。強化療法は、病気の根本への影響を排除する治療のため、効果が表れるまで時間がかかり、取り組んだ時間に応じて効果が続くのではないかと分析する。血管に負担を与え、高血糖状態を短くする。この試験は対象が160人と少なかったため、門脇教授らは06年から、国内の計2542人の2型糖尿病患者を対象に同様の比較試験をしている。強化療法の集団は、HbA1cを5.8未満に抑え、血圧、血中脂質も厳格に管理する。薬も使うが、血糖値を大幅に下げるとは生



イラストは過食を警告するシンボルマークの「エンゼルビッグ」

また、英国で、生活習慣の乱れなどが原因で発症する2型糖尿病患者を対象にした研究では、1978〜97年に強化療法をした集団と、しない集団を比べた。97年までは心血管疾患の発症率、総死亡率に差はなかったが、07年時点では強化療法の方が、心筋梗塞の発症率が15%減、脳卒中の発症率が9%減、総死亡率が13%減となった。

研究チームは「早期からの徹底した血糖値管理の効果は長く続く」と報告、この効果

を「遺産効果」とも呼ぶ。日本糖尿病学会理事長の門脇孝・東京大学教授は「高血糖状態は、血管内皮に障害を引き起こす。それがやがて動脈硬化や狭心症につながり、心筋梗塞などを起す。強化療法は、病気の根本への影響を排除する治療のため、効果が表れるまで時間がかかり、取り組んだ時間に応じて効果が続くのではないかと分析する。血管に負担を与え、高血糖状態を短くする。この試験は対象が160人と少なかったため、門脇教授らは06年から、国内の計2542人の2型糖尿病患者を対象に同様の比較試験をしている。強化療法の集団は、HbA1cを5.8未満に抑え、血圧、血中脂質も厳格に管理する。薬も使うが、血糖値を大幅に下げるとは生

研究チームは「早期からの徹底した血糖値管理の効果は長く続く」と報告、この効果

を「遺産効果」とも呼ぶ。日本糖尿病学会理事長の門脇孝・東京大学教授は「高血糖状態は、血管内皮に障害を引き起こす。それがやがて動脈硬化や狭心症につながり、心筋梗塞などを起す。強化療法は、病気の根本への影響を排除する治療のため、効果が表れるまで時間がかかり、取り組んだ時間に応じて効果が続くのではないかと分析する。血管に負担を与え、高血糖状態を短くする。この試験は対象が160人と少なかったため、門脇教授らは06年から、国内の計2542人の2型糖尿病患者を対象に同様の比較試験をしている。強化療法の集団は、HbA1cを5.8未満に抑え、血圧、血中脂質も厳格に管理する。薬も使うが、血糖値を大幅に下げるとは生

アニメコミックス 毎日かあさん 1.2巻 好評発売中! 定価各840円(税込) 1 精霊降臨 2 ぼっしん