

H28. 8. 30

長尾和宏 (ながお・かずひろ) 東京医大卒業後、大阪大第二内科入局。平成7年、尼崎市で「長尾クリニック」を開業。外来診療から在宅医療まで「人を診る、総合診療を目指す。医学博士。近著「平穏死・10の条件」「胃ろうという選択、しない選択」はいずれもベストセラー。関西国際大学、東京医科大学客員教授。58歳。



今回から8回にわたり、糖尿病に関連する話題を書いていきます。私は町医者として、糖尿病の患者さんを日々診ています。ご存じのように、糖尿病の患者さんは年々増えています。糖尿病が増えている理由は何でしょうか。歩かなくなったから？脂肪分の多い食事になったから？肥満が増えたから？。どれも正解かもしれません。最新の研究では高齢化が一番の要因という意見があります。なるほど、日本の糖尿病患者の3分の2が高齢者。糖尿病の原因は加齢や生まれもつての体質、生活習慣などさまざまです。人によって違います。そもそも、なぜ糖尿病を放置

# Dr. 和の町医者日記



## 糖尿病シリーズ①

してはいけないのでしょうか。専門医は、いわゆる3大合併症（網膜症、腎症、神経障害）の発症と進展を食い止めるためと答えるでしょう。

平成22年の日本糖尿病学会の発表によると、糖尿病患者は一般と比べて、腎障害による死亡率は3.8倍、虚血性心疾患（心筋梗塞など）による死亡率は1.4倍でした。検診で糖尿病を指摘されて病院に行くと、医師から「糖尿病を放置すると、血管が詰まって心筋梗塞や脳梗塞になりますよ」と脅かされるのですが、確かにその通りなのです。

糖尿病があると、脳梗塞や心筋梗塞の危険性が2〜4倍高くなります。だから、放置してはいけません。しかし、町医者としてつけ加えるとすれば「糖尿病を放置するとがんになるし、認知症になりますよ」。実はこれが今回、最も言いたいことです。

糖尿病とがんは明確に関係があります。90年代から糖尿病患者の死因の1位はがんで、約40%を占めています。糖尿病の場合、肝臓がんは2.5倍、膵臓がんは1.9倍も危険性が高まります。特に膵臓がんは、部位別で見ると4番目（男性は5番目、女性は4番目）に多く、元横綱千代の富士の九重親方もこの病気で亡くなりました。

一般的に糖尿病があると、がんの危険性は1.2倍高まります。ちなみに喫煙者は1.6倍

**海馬** 脳の中にあり、唯一細胞分裂を繰り返す神経細胞が集まる器官。入力された情報の整理、取捨選択や記憶をつかさどっている。形状がタツノオトシゴに似ていることからこの名がついたという。

## 糖尿病とがん、認知症の深い関係

ですから、たばこの方がもっと危険であることを知っておいてください。両方あると、さらに危険です。

一方、糖尿病と認知症の深い関係も大きな注目を集めています。九州大学による福岡県久山町での長期間の疫学研究では、糖尿病は認知症の危険性を2倍高めることがわかりました。糖尿病になると、記憶の中核である脳の海馬の萎縮が進むのです。

注目すべきは、糖尿病の人はたとえ認知症を発症していても、画像上では海馬が萎縮していること。町内に住む高齢者の脳の容積を頭部MRI（磁気共鳴画像装置）で測定したところ、萎縮している人の多くは糖尿病でした。糖尿病歴が長いほど、脳の容積が小さいことがわかりました。海馬の容積を比較すると、糖尿病歴が10〜16年の人は、糖尿病のない人に比べて3%、17年以上だと6%小さいという結果でした。

多くの場合、糖尿病は無症状です。口が渇くという症状は血糖値が400〜500以上になった場合で、重症糖尿病での話です。無症状だからと放置している人が多くいます。特に産業界をしていると、定期健診で糖尿病を指摘されても、放置している人を見かけます。そんな人には「がんや認知症になりますよ!」と言います。糖尿病の人こそ、がん検診、認知症検診なのです。

### 糖尿病を放置すると…