

H28. 9. 6

Dr. 和の町医者日記



「糖尿病」シリーズ②

「インスリン」と聞くと、糖尿病患者が打っている注射を思い浮かべる人が多いかもしれません。インスリンとは膵臓内部にある細胞群「ランゲルハンス島」のβ(ベータ)細胞から出ているホルモンの名前。95年前の1921年に発見されました。

言葉ですが、これを「インスリン抵抗性」と言います。

特に肥満がある人は、せっかくインスリンが出てても肥大した脂肪細胞から悪い物質が出て、インスリンがうまく働かないように邪魔します。肥満には皮下脂肪型と内臓脂肪型の2通りありますが、特に内臓脂肪がインスリンを邪魔します。

メタボ検診では必ず腹囲を測りますが、この数字は内臓脂肪をある程度、反映しています。日本人の腹囲の正常値は男性が85㎝、女性が90㎝で、それ以上は内臓肥満とされます。

もうひとつの原因は、インスリンの分泌が低下したり、遅れたりすることです。これは遺伝や加齢など、肥満以外の原因。生まれつきインスリンを分泌する能力が低い人もいますし、年齢とともに分泌能力は低下します。

そもそも、日本人はインスリンを出す力が弱い民族です。このため、少し太っただけでもインスリンの分泌が追いつかなくなり、肥満になればなるほど糖尿病になりやすくなります。20歳の時より体重が10kg以上増えた人は危険です。

肥満の指標は体格指数(BMI)です。日本人はBMIが25程度でも、インスリンが枯渇し、糖尿病になりやすい。もちろん、糖尿病に関連する遺伝子にもよります。100近くある糖尿病関連遺伝子をたくさん持っている人ほど糖尿病になりやすいことも分かっています。

糖尿病はこれら2つの原因が

BMI (Body mass index) 身長²乗に対する体重の比で、体格を表す指数。BMIが男女とも22の時、高血圧、高脂血症、糖尿病などの有病率が最も低くなる。BMI 25以上は肥満と判定される。

なぜヘモグロビンA1cなのか

糖尿病の2つの原因

重なって生じます。人によって2つの割合は異なるので、どちらの原因が大きいのか知っておくことは、自分に適した治療を考える上で大切です。

さて、血糖値は食事によって大きく変動します。早朝の空腹時が100でも、食後2時間で150になる人がいれば、250の人もいます。血糖の上昇を感知して、インスリンが分泌されるのですが、その反応は小さかったり、遅かったり。プレークの具合は、人によってさまざまです。

砂糖水を飲んで2時間後の血糖が、200を超えていると「糖尿病」と診断されます。空腹時の血糖が126を超えていても、糖尿病と診断されますが、それが正常値であっても食後の血糖のピーク値を見ないと糖尿病かどうかは分かりません。ぜひ、食後2時間後の血糖も調べてください。

1日3食なら血糖値にも3つのピークがあり、その変動の「面積」が重要になります。過去1カ月の血糖値変動の総面積を反映する指標は、「ヘモグロビンA1c (HbA1c)」という検査値です。これが6.5%以上であれば、糖尿病です。

医療現場では、HbA1cを指標にして治療や指導や評価が行われています。野球でいえば、打率のような数字。血糖値に一喜一憂するのではなく、過去1カ月間の成績を反映しているHbA1c値をよく見てください。



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。