



お問い合わせ
保健福祉課 保健推進係 Tel.2-1212



糖尿病

あなたは大丈夫？
佐呂間町で増えている？！
糖尿病予備群

平成21年度の健診が終わり全ての健診結果の集計を見ていたところ、ちょっと気になる結果がみられました。糖尿病の検査項目で基準値を上回る方の割合がとって高かったのです！
今回のげんき王国では、糖尿病を入り口に、佐呂間町での健康課題についてお伝えしたいと思います。

そもそも糖尿病ってなに？

糖尿病とは、血液中の糖分が多くなった状態をいいます。血液中に糖分が多くなる事で、正常に保たれるはずの血液中の物質に支障を及ぼします(表1)。

その事により、血管に様々な影響を与え、動脈硬化を引き起こすと言われていています。糖尿病の原因には主に2種類あり、血糖値を下げる物質のインスリンが出ない1型、インスリンが正常に出ているの

にも関わらず、インスリンの効果が出ていない2型です。最近では内臓脂肪の蓄積によりインスリンの効果が出ていない2型が増えています。

どんな検査で糖尿病だとわかるの？

糖尿病の検査は色々ありますが、佐呂間町の健診で行っている検査は2つです。「空腹時血糖」と「HbA1c」です。

空腹時血糖では、検査前夜

に食べた食事の糖分がどれくらい血液中に残っているかをみています。この検査で100mg/dl以上あると注意の必要な状態、126mg/dl以上あると糖尿病領域となります。

HbA1cでは、2か月前からの血糖値の平均値をみています。この数値が高いと、慢性的に余分な糖分が血液に残っているということになります。HbA1cが5.2%以上あると注意の必要な状態、6.5%以上あると糖尿病領域となります。

佐呂間町の健診から見た実態は？

平成21年度の健診結果の集計で、基準値を超えた検査項目で最も多かったのが「HbA1c」でした(表2)。

男女とも約6~7割の方が要注意あるいは要精密検査の範囲に入りました。これは、血液中の糖分が慢性的に高い状態の方が多いという事です。「空腹時血糖」も男性では約5割の方が、女性では3割の方が同じく要注意、要精密検査が必要な状態となっていました。

表1：糖が多い事により血液中の物質に与える影響

血液中の物質	身体に与える影響
赤血球	赤血球の中のヘモグロビンと糖がくっつき酸素を細胞へ運べなくなる。
コレステロール (LDL・HDL)	糖化LDLコレステロールが増える事で、血管がもろくなったり、ホルモンが作られない。
白血球・免疫物質	糖がくっつき細菌を殺せなかったり、感染に弱い、あるいは傷が治りにくくなる。
血小板	糖がくっつき血が止まりづらい、傷が治りにくい。

ありますが(表3)、佐呂間町の課題としては、食べ方あるいは運動不足が大きな要因としてあり、その結果肥満や内臓脂肪の蓄積により血糖を下げる役割をしているインスリンの効きを弱くしているという方が多いのではないかと思います。

その傾向が強くなりました。また、忙しく仕事をしている方であれば、ゆつくり食事の時間をかけている余裕がなく、すぐにエネルギーに変わる糖質を多く摂ることによって血糖値の急上昇を招いている方も多いかと思われま

るため、結果的にインスリンの出力も悪くなりさらに血糖値を高めてしまうという悪循環になりうる可能性があります。特に60歳を過ぎた頃からインスリンの分泌量は3分の2に減ると言われているので、「今まではなんともなかったのに急に血糖値が高くなった」という方も出てくると思われま

糖尿病にならないために

まずは、自分の血液中の糖分が正常範囲にあるのか、あるいは要注意、要精密検査の範囲にあるのかを確認しましょう。

要注意の段階の方は、日常生活を振り返り自分の血糖値を上げている原因を探ってください。気になる方は町の保

健師・管理栄養士も一緒に原因や対策を考えますので、是非ご相談ください。要精密検査の範囲にある方は必ず病院を受診し医師の指示に従ってください。

放置することなく、その時点で体の状態を確認する事が病気を悪化させないためにも大切な事になります。

表2：平成21年度 佐呂間町の特定健診有所見率(上位3位)

男性		
1位	HbA1c (5.2以上)	70.2%
2位	血糖値 (100以上)	52.1%
3位	腹囲 (85cm以上)	49.5%
女性		
1位	HbA1c (5.2以上)	65.1%
2位	LDLコレステロール (120以上)	59.3%
3位	血糖値 (100以上)	33.6%

表3：血糖値が上がる主な要因

原因	
① 遺伝的要素	すい臓からインスリンが分泌されない遺伝要素がある。
② 加齢	すい臓の老化。60歳を過ぎるとインスリンの分泌量は3分の2以下に。
③ 食べ方	食べ過ぎ。食事の偏り。早食い。
④ 肥満	脂肪細胞(内臓脂肪)からでる活性物質により、インスリンが効きにくくなる。
⑤ 運動不足	運動不足によりインスリンの働きが悪くなり、筋肉で糖が使われず、脂肪細胞に溜め込む。

今回は糖尿病、血糖値に焦点を当てて説明をしましたが、最も大切なのは、脳卒中や心臓病等の大きな病気にならないために自分の血管を守る事、動脈硬化を起こす要因を減らす事です。動脈硬化を引き起こす要因は、高血糖だけではなく、高血圧、高脂血症もあります。

その要因が潜んでいないかを確認するために、ぜひ、もっと多くの町民の方々に健診を受けてもらい、病気を予防する取り組みが町全体に広がるよう、私達も町民の皆さんを応援していきたいと思