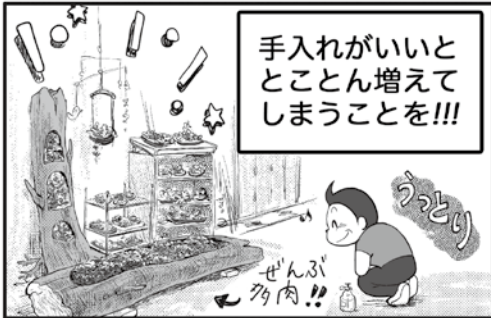




シルバー 110番・Q&A

ならいま専科

まんが：A2Cエーツージー



ンの分泌が不足している)・②インスリン抵抗性(分泌量は充分でも効果が発揮できない)の2つがあります。環境因子・遺伝因子は、この双方に関わっています。環境因子はインスリン分泌能、環境因子はインスリン抵抗性との関わりが大きいと考えられています。残念ながら、遺伝因子はもって生まれたもので変えることはできません。一方、環境因子である生活習慣(食事内容や量・運動量など)、それに伴う肥満は注意・改善することで、糖尿病の予防に繋げること

が可能で、定期的な検診と生活習慣の見直しで、糖尿病を予防しましょう。徳島県では長年にわたって糖尿病の対策に力をいれているようで、「とくしま健康づくりネット」(www.pref.tokushima.lg.jp/kenkou)では、運動やレシピなどを紹介しています。参考にしてはどうでしょうか。なお、加齢・喫煙なども糖尿病リスクに挙げられています。

長い間血糖が高い状態を放置していると、血管を傷つけ、腎症・網膜症・神経障害など合併症を引き起こすこととなります。家族歴がないから・メタボではないからといっても、糖尿病のリスクがないわけではありません。欧米人に比べて日本人の肥満率は高くないにもかかわらず、人口あたりの糖尿病の患者数は多いことが報告されています。日本人は、インスリンの分泌能が低い人が多いため、糖尿病になりやすいと考えられています。糖尿病は症状が乏しい・あるいは痛みを感じないために、つい放置しがちになります。糖尿病が進行したり、合併症が進行してからの治療では効

果が得られにくくなり、定期的な検診を受け、予防に努めましょう。

医師 妹尾愛子

