

メタボが引き起す 沖縄型糖尿病

皆さんはご存知でしたか。

沖縄県は、糖尿病が原因で亡くなる方の割合が、全国で一番高いんですよ。

その要因として考えられているのが、これもまた全国の肥満率なのです。

糖尿病は、初期症状こそわかっているものの、進行していきると

身体が疲れやすくなったり、むくみやすくなったり、

時には失明、重篤な腎機能障害を引き起こすなど、とても怖い病気のひとつ。

その治療や予防には、薬だけではなく、何よりも口頭かひの

食生活や運動習慣の改善をしなければいけない一番なのです。

病名は良く知られていて、その怖さや怖さがあるまじいほどに近づいてくる糖尿病。

今回は田仲病院の田仲秀明先生のお話をうかがいました。



講師＝田仲秀明先生
医療法人 秀明会
田仲病院理事長
豊見城市字宜保190
TEL:098-850-7474

● 肥満の弊を、激やせで注意

糖尿病という病名は、皆さんよくご存知だと思います。しかし、その病気の怖さは、病名の知名度に比べて、実はあまりよく知られていないのではなからうでしょうか。

糖尿病は、すい臓から分泌されるインスリンというホルモンが不足したり、インスリンが出ていても肥満などが原因で体内の血糖値が下がりにくくなったりする病気です。そうになると、血液の浸透圧によって尿が多くなることが起きやすくなります。またその際、大量の糖分が尿中に失われてしまいます。

しかし、本来ならば、体内の糖分はエネルギーとして活用されるべきものです。その糖

＋ からだのこと考えよう

📌 からだのこと考えよう

順位	肥満者比率				メタボリック者比率			
	男性		女性		男性		女性	
1	沖縄	46.9	沖縄	26.1	沖縄	18.7	徳島	5.1
2	北海道	34.8	青森	22.7	秋田	15.2	沖縄	5.0
3	徳島	34.4	徳島	22.2	北海道	15.0	香川	4.9
4	青森	33.7	宮城	21.8	青森	14.9	愛媛	4.9
5	秋田	33.5	福島	21.4	茨城	14.8	茨城	4.8
6	茨城	33.4	茨城	21.2	徳島	14.6	大分	4.8
7	宮城	33.2	栃木	21.2	宮城	14.4	高知	4.7
8	千葉	33.0	大分	21.1	鹿児島	14.3	群馬	4.7
9	栃木	32.9	秋田	21.1	福島	14.2	北海道	4.7
10	岩手	32.8	岩手	21.0	岩手	14.1	栃木	4.6

資料: 社会保険健康事業団「平成16年度 政府管掌健康保険生活習慣病予防検診」

ン・ドローム(通称:メタボ。内臓脂肪型肥満)に高血糖・高血圧・高脂血症のうち2つ以上を合併した状態(調査では、沖縄県内の男性の約3割、女性の約1割がメタボであるという結果が出ました。女性は年齢とともにメタボ率が上がるのに対し、男性

沖縄のワースト1

- 失業率
- 離婚率
- 肥満率
- 早世率 (65歳未満の死亡率)
- **糖尿病による死亡率**

が大量に排泄されるため、身体は脂肪や筋肉をエネルギーに代えざるを得ません。糖尿=肥満という状況に陥りやすい人がいますが、実は逆で、糖尿病がひどくなることごとくやせていくのです。
また、尿とともに糖分以外の栄養素も排泄されますので、疲れやすくなり、病が進行していくと身体がむくんだり、おでこがでやすくなったり、ときには失明する

こともありま。また、腎機能が低下して人工透析が必要になったりする原因にもなるのです。さらに、糖尿病を患っている場合、心筋梗塞や脳梗塞にかかる可能性も数倍高くなることわれています。
初期のころはまったく自覚症状がないといわれる糖尿病ですが、放置しておくとさまざまな合併症を引き起こす可能性がとんとん高くなり、間違いなく寿命を縮める恐ろしい病気なのです。

沖縄は男女ともワースト1

糖尿病には大きく分けて2つあります。1型糖尿病というのは、ヘータ細胞が壊れてすい臓からインスリンの分泌がなくなってしまう病気です。それに対して2型糖尿病は、肥満などが原因でインスリンの働きが悪くなってしまう、血糖値が上がってしまう病気です。ふつうに皆さんが糖尿病と呼んでいるのはこの2型のことで、近年、2型糖尿病の患者数は全国で増え続けています。

そして、その増加率は、沖縄でとても顕著なのです。皆さんは、県内の糖尿病による死亡率(年齢調整死亡率)が、残念ながら男女とも全国で1位だということを知っています。

は若い年齢層から高いのが特徴です。糖尿病と肥満は実に関わりが深いのですが、このような現実が、糖尿病予備軍を多く作り、ひいては死亡率の高さにもつながっているのです。

長寿の島として知られる沖縄県ですが、実は早世率(全死亡に占める64歳以下の死亡の割合)も高く、男性全国1位、女性同位位となっています。全国平均は男性24.7%、女性13.9%であるのに対し沖縄県は男性32%、女性16.4%となっています。これはつまり、高齢の方は長生きしますが、65歳未満の方々の死亡率が高いということです。これも肥満率の高さと深い関わりがあることは間違いありません。

血糖値だけの治療ではダメ

メタボ調査の際、肥満といくつかの病気の関連性も調べてみたのですが、診察から約3年の経過を見てみると、メタボの方とそうでない方では、メタボの方の心臓病発症率が女性では1.8倍、男性では2.5倍。慢性腎臓病もメタボの方の発症率が2倍くらい高いという結果が見られます。

先ほども説明したとおり、沖縄の糖

存知でしょうか。男性は1975年には全国最下位だったのですが、1995年には8位、2000年には2位、そして2005年(平成17年)にはついに全国1位になってしまいました。同じ年の調査で女性も、43位、28位、2位、1位と順位を上げています。

沖縄県福祉保健部の県民健康栄養調査報告書(2008年)では、「40〜74歳でみると、本県では男性の3人に1人、女性の4人に1人が糖尿病有病者、または予備群と考えられる」と報告されています。

糖尿病を診断する基準のひとつにHbA1c(血液中のヘモグロビンと糖が結合した物質)の数値があります。6.5%以上がこれまで糖尿病だと診断されていましたが、この7月から、この判断基準値が6.1%以上と厳しくなりました。これにより、沖縄県内の糖尿病患者、あるいは予備群はさらに増えることが予想されます。ではなぜ沖縄にこれだけ糖尿病にかかっている人が多いのでしょうか。その背景にあるのが、沖縄の肥満率の高さです。

都道府県別の肥満率は沖縄県が1位。男女ともに全国の1.5倍の高さです。7年前に行なった沖縄県内のメタボリック・シ

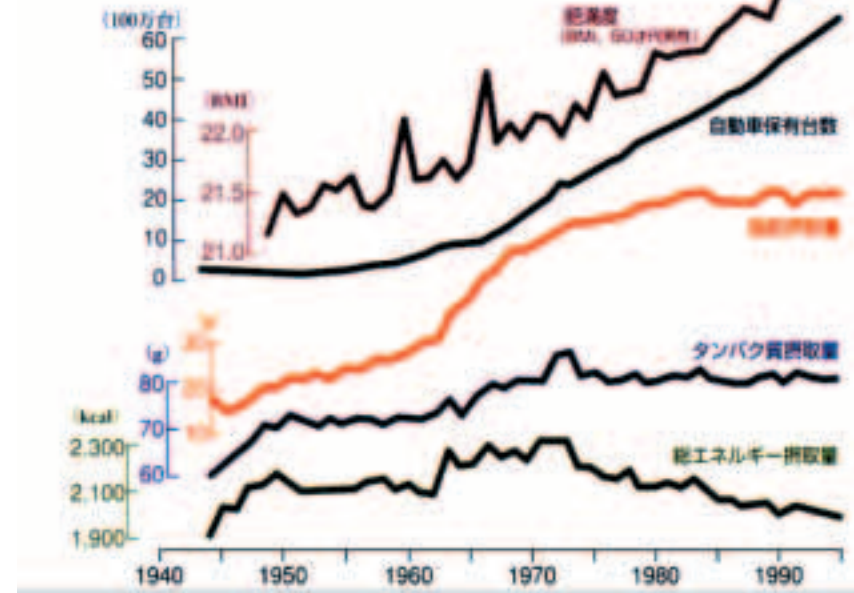
尿病の特徴は、メタボが原因で発症するケースが多いので、糖だけが高いのではなく、同時に、血圧やコレステロールも高いというケースが多く、さまざまな病気の要因を抱え込んでいる場合も少なくありません。ですから、沖縄型の糖尿病の治療は、血液中の糖を下げるだけではなく、血圧やコレステロール値も下げるような治療方法をとらなければいけないケースが多いのです。

- 高めの血糖値を下げる
- 高い血圧を下げる
- 高いコレステロール値を下げる
- たばこを吸わない

私の医院ではこの4つを常に意識するようになり、患者さんに何度も繰り返して説明しています。実際には、4つを守っている方はそうでない方と比べて糖尿病はもちろんだ、その他の病気の発症率がかなり低くなっているのです。

糖尿病の治療には薬を使うことももちろんありますが、最も有効な治療方法は、患者さん本人の自己管理なのです。糖尿病は治らない病気、とよくいわれますが、薬によって一時的に血糖値が下がっても、自ら意識して血糖値を上げないような食事

肥満度の上昇と関連しているもの



資料出典:東北大学名誉教授 後藤由夫氏の資料より

をする、ウォーキングなどの適度な有酸素運動を心掛けるなどの努力を怠れば、すぐに元の悪い状態に戻ってしまうことが多いからです。

逆に、それができれば、健康な方と同じような生活をすることも可能なのです。

沖縄の食生活は、アメリカ統治の影響もあり、日本で一番早く欧米化が進みました。その結果、沖縄県は全国に比べ、脂肪の摂取量が多く全カロリーの約30%を占めています。これは日本人の平均が約25%ですから、かなり多いといえるでしょう。この数字は欧米の人々よりは少ないのですが、欧米の日系人並みといえます。

また、魚を食べるのは糖尿病や心臓病の予防にも効果的なのですが、実は沖縄の人の魚介類摂取量は、全国平均に比べて2〜3割少ない。加えて、車社会なので歩くことも少ないのが現状です。

こういった生活の改善が、糖尿病を含めた生活習慣病の予防・治療になるのです。

血糖値が高いか調べるのに一番簡単な方法は特定検診を受けることです。先に説明したHbA1cの数値を調べられますので、ぜひ、受診していただきたいものです。