

毎年人間ドックを受け糖尿病とは言われておりませんが、父は40代で糖尿病になりました。遺伝しないか心配です。糖尿病を防ぐにはどのような事に気をつけなければいいますか。毎日タバコ1箱と缶ビール1個は飲みます。

〈南風原町男性・40代〉

糖尿病の遺伝と予防は？



ながた内科クリニック
院長 長田 光司

親が糖尿病の場合、子どもが糖尿病になるリスクは高くなります。きょうだいにも糖尿病の方がいる場合はさらに注意が必要です。遺伝の影響が強い糖尿病は2型糖尿病で、日本の糖尿病患者の95%以上です。遺伝の

ほかに体質や肥満、運動不足、食生活の乱れも大きな原因です。ちなみに1型糖尿病は若年層に多く、自己免疫異常が原因で生活習慣や遺伝との関連は少ないです。

2型糖尿病で血糖値が上がる原因には、血糖を下げるホルモンであるインスリンの減少と、インスリンの働きが低下するインスリン抵抗性の2つがあります。日本人は欧米人に比べて膵臓のインスリン分泌力が弱く、

また軽い肥満でもインスリン抵抗性が出てきます。

糖尿病の予防は、まず太らないことです。インスリン抵抗性があるとインスリンが効きにくい分、膵臓がインスリンを多く出して血糖値を下げようとします。しかしこの状態が長く続くと膵臓が疲弊し、インスリンが減少して血糖値が上がってきます。インスリン抵抗性と肥満との関連については、内臓脂肪から出るTNF- α という物質がインスリンの働きを悪くすることが分かっています。もし現在肥満であれば、適度のダイエットやウォーキングなどの運動を行って減量し、内臓脂肪を減らすようにしてください。

Dr.の けんしん 見診

タバコやお酒も糖尿病に関係します。喫煙を続けるとタバコの成分であるニコチンなどがインスリン抵抗性を高めま

遺伝性もあるが、生活習慣で予防

す。また肺がんや肺気腫などの呼吸器疾患、高血圧、動脈硬化などにも悪い影響がありますので、禁煙をお勧めします。アルコールに関しては、多量のアルコール摂取は慢性膵炎の原因となり、膵臓の働きを低下させます。また糖質の多いアルコール(ビール・ワインなど)も血糖値を上げますが、缶ビール1本程度なら問題はありません。むしろ酒のつまみで血糖値が上がり、カロリー過剰で肥満につながります。

糖尿病は自覚症状がほとんどないため、定期的な検査で血糖値を把握することが大事です。これからも定期的な健診は欠かさず受けてください。

ながたこうじ 那覇市出身、1990年琉球大学医学部卒(医学博士) 同第2内科入局。糖尿病学会専門医・内科学会総合内科専門医・抗加齢医学会専門医。本年7月、天久新郷心に「ながた内科クリニック」開院。