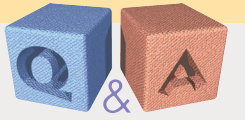


2型糖尿病と肥満症の蔓延～沖縄クライシスから学ぶこと～



Q

2型糖尿病と肥満症の蔓延について、沖縄クライシスから学ぶことをご教示下さい。
(東京 G.S 生)

A

◆ 沖縄クライシス:その後

沖縄県は長い間、世界屈指の長寿地域として知られ、現在も“百寿”に達する健康長寿老人が多く暮らしている。2004年、タイム誌に沖縄の健康長寿が取り上げられたときは“100歳まで健康で長生きをしたければ 沖縄に学ぼう”というキャッチコピーが表紙を飾った。健康長寿をもたらす琉球の生活習慣として、①白米摂取を少なくする、②霜降り肉の摂取を少なくする、③腹八分目、④規則的な身体運動、⑤祖先崇拝や親類縁者・地域住民間の濃密なネットワーク、⑥生き甲斐を持つことの重要性がハイライトされた。

しかし皮肉なことに、タイム誌にこの特集が組まれたとき、沖縄の健康長寿は急速な崩壊に見舞われていた。のちに“沖縄クライシス”と呼ばれるようになったこの現象は、当時から8年が経過した今も悪化の一途を辿っている。沖縄には、東京・銀座にマクドナルド1号店が出店された1971年よりも10数年先行して、米国の高脂肪・高塩分・保存食の大量消費スタイルが流入した。子供時代からその洗礼を受けた壮年・還暦世代を中心に、成人男性の2型糖尿病、肥満症、高血圧症が急増し、糖尿病性腎症の悪化に起因する人工透析の導入率、致死的な心血管・脳血管イベントの発生率は日本屈指のレベルである。

2004年度以降、沖縄県の成人男性の2人に1人がBMI 25以上の肥満者であり、メタボリックシンドロームの割合も4人に1人に達している(図1)。2012年2月に発表された最新の国民健康・栄養調査

でも引き続き、沖縄が全国一の肥満県であることが明らかとなった。2005年度厚生労働省統計によると、定年(65歳)前に死亡する割合は沖縄県男性が全国第1位であり、糖尿病が死因となる割合も男女ともに全国第1位であった。沖縄県の最近の健康診断データによると、健診時の早朝空腹時血糖値が200mg/dLを超えていた受診者の53%が未治療・未介入であり、収縮期血圧180mmHg以上、拡張期血圧110mmHg以上を示した受診者の実に81%が未治療・未介入の状況であった。

◆ 沖縄クライシスから学ぶこと

沖縄クライシスを招いた要因の1つは食習慣の急激な変化である¹⁾。琉球大学医学部が新設された1980年当時の80歳代、90歳代の沖縄県民患者の解剖所見では、大動脈や冠状動脈の粥状動脈硬化や石灰化が極めて軽度にとどまっていたと記録されている²⁾。1975年当時、65歳以上(すなわち、第2次世界大戦終結時、35歳以上)の沖縄県民の大部分は、朝、昼、夕の3食ともに幼少期より“煮イ

モ”を主食としており、繊維成分が豊富できわめて低カロリー・低脂肪の質素な食事を摂っていた。戦前の沖縄では白米を常食でできた人は例外的であり、テレビ・雑誌で宣伝されている豚肉や動物性脂肪分が豊富な“伝統的”沖縄料理も王族・富裕層が正月や祝祭など特別なときだけにできたようだ。

アメリカ型食文化の流入により、沖縄県民は戦前のスローライフからいっきに高脂肪・高カロリー環境にさらされた。戦後の沖縄県民の脂肪エネルギー摂取比率は常に全国平均よりも5%前後、上回っており(図2)、日常的な高脂肪食習慣がインスリン抵抗性やインスリン分泌の過剰・遷延化を引き起こし、沖縄県における2型糖尿病、肥満症、心血管病の発症リスクを高めていることが推察される。

高脂肪食は脳の食欲コントロールを攪乱し、身体が必要とするカロリー以上に食べてしまう過食行動を引き起こす³⁾。肥満は一朝一夕にできあがるものではなく、日々の摂取カロリーの小さなズレが1年、2年、と積み重なった結果である。成長期以降の体重の恒常性維持は、さまざまな

生命現象の中でも“特筆すべき精妙さ”で調節されており、健康人であれば年間、±1%以内のわずかな変動に収まると言われる。一方、1日に摂取すべき適正カロリーをわずか2%オーバーした生活を10年間続けると25kgの体重増加をもたらす³⁾。

食習慣の米国化に加え、自動車依存による身体活動量の減少や暑さによる夜型社会化、成人のみならず幼稚園児や学童の夜更かしや睡眠不足が深刻化している。不規則なライフスタイルはホルモン分泌や自律神経機能を狂わせる“生体リズム障害”を引き起こし、血糖や血圧の変動を招いて2型糖尿病や肥満症のリスクを高める。温暖で安定した気候も沖縄の肥満増加に影響しているようだ。海上に浮かぶ小島では、本州に比べて気温の日較差がわずかであり、1日を通して±1度で推移する日も少なくない。褐色脂肪細胞の活性化など、動物には“冷え込み”によって熱産生を誘導する仕組みが備わっているが、沖縄に生きる人々にはそのような仕組みを働かせる必要がない。世界的に見ても亜熱帯・熱帯に分布する島しょ圏では肥満者の割合が多い傾向にある。

(DITN)

参考文献

- 1) 益崎 裕章, ほか. 糖尿病の療養指導 2011(日本糖尿病学会) 2011; 診断と治療社, 11-15.
- 2) 岩政 輝男ほか. 長寿の要因; 九州大学出版会 2000.
- 3) 益崎 裕章. 日本内科学会雑誌(日本内科学会)2011; 100: 2638-2645.

図1 肥満症の先進県・沖縄 平均寿命・肥満度の全国比較

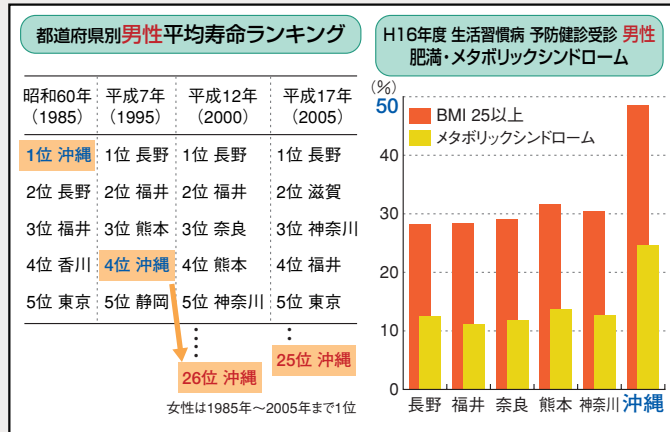
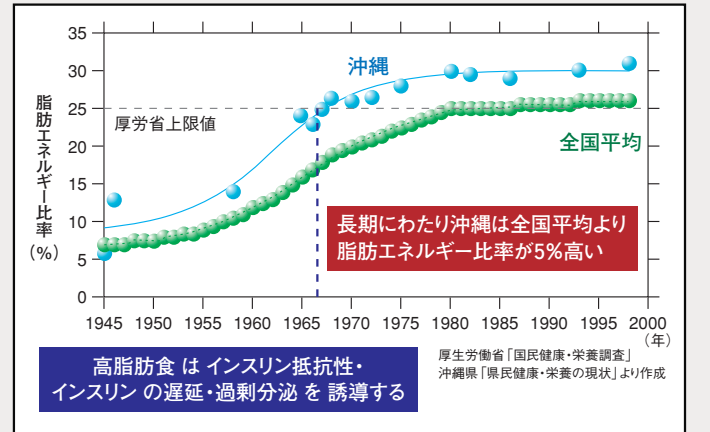


図2 脂肪エネルギー比率の推移(55年間)



二相性プロタミン結晶性インスリンアナログ水性懸濁注射液 [薬価基準収載]

ノボラピッド® 30ミックス 注 フレックスペン®
注 ペンフィル

ノボラピッド® 50ミックス 注 フレックスペン®

ノボラピッド® 70ミックス 注 フレックスペン®

【創薬】 処方せん医薬品(注意-医師等の処方せんにより使用すること) インスリン アスパルト(遺伝子組換え)

超速効型インスリンアナログ注射液 [薬価基準収載]

ノボラピッド® 注 フレックスペン®
注 ペンフィル
注 100単位/mL

【創薬】 処方せん医薬品(注意-医師等の処方せんにより使用すること) インスリン アスパルト(遺伝子組換え)

持効型溶解インスリンアナログ注射液 [薬価基準収載]

レベミル® 注 フレックスペン®
注 ペンフィル

【創薬】 処方せん医薬品(注意-医師等の処方せんにより使用すること) インスリン デテミル(遺伝子組換え)

ヒトGLP-1アナログ製剤

ヒトGLP-1アナログ注射液 [薬価基準収載]

ビクトーザ® 皮下注18mg

【創薬】 処方せん医薬品(注意-医師等の処方せんにより使用すること) リラグルチド(遺伝子組換え)

効能・効果、用法・用量、禁忌を含む使用上の注意については、添付文書をご参照ください。

糖尿病ケアのリーディングカンパニー

ノボ ルティスク ファーマ株式会社

〒100-0005 東京都千代田区丸の内2-1-1 明治安田生命ビル
電話(03) 6266-1000(代表) FAX(03) 6266-1800
www.novonordisk.co.jp

1140590101
(2012年1月作成)