

きょうと健康長寿推進京都丹波地域府民会議 ニュースレター 第7号 (令和2年11月 発行)

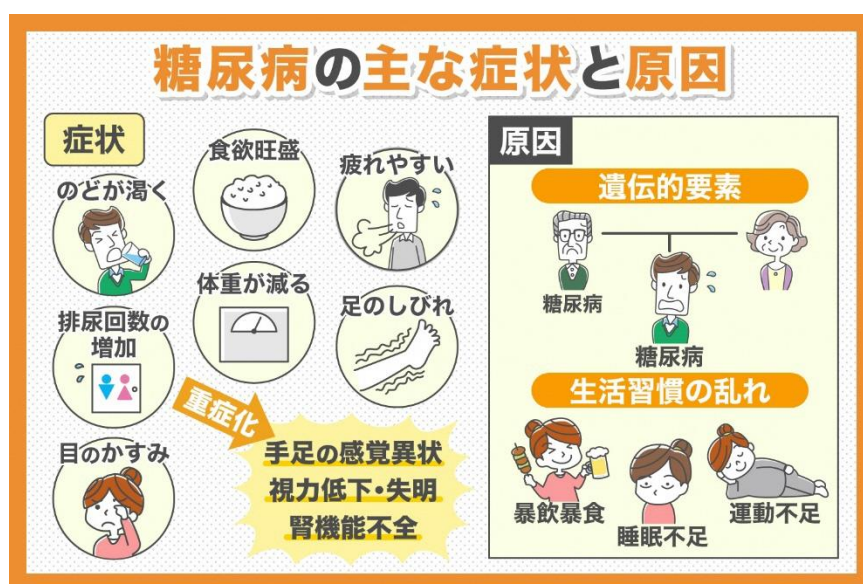
冬の足音が聞こえてくる季節となりました。構成団体の皆様、いかがお過ごしでしょうか。
新型コロナウイルス感染症が全国で猛威を振るい、第3波が来ているといわれています。ここ京都も感染が持続しており、引き続き気を緩めることなく、冬を乗り越えていきましょう。

11月14日は世界糖尿病デーで、各地でブルーライトアップされました。そこで、ニュースレター第7号のテーマは『糖尿病』です。ぜひ、参考にしてください！

1. 糖尿病ってどんな病気？

糖尿病は、インスリンが十分に働かないために、血液中を流れるブドウ糖という糖（血糖）が増えてしまう病気です。インスリンは膵臓から出るホルモンであり、血糖を一定の範囲におさめる働きを担っています。

血糖の濃度（血糖値）が何年間も高いままで放置されると、血管が傷つき、将来的に心臓病や、失明、腎不全、足の切断といった、より重い病気（糖尿病の慢性合併症）につながります。また、著しく高い血糖は、それだけで昏睡（こんすい）などをおこすことがあります（糖尿病の急性合併症）。

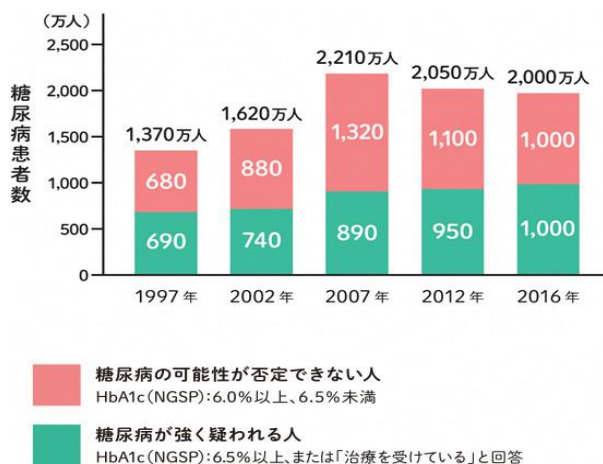


糖尿病になる原因として挙げられるのは、遺伝的要素および生活習慣の乱れです。これらの原因によってインスリンの出や効きが悪くなり、それが血糖値の上昇につながります。特に生活習慣の乱れによる影響は大きいため、「日々の生活をどう送るか」という点をしっかりと考えていく必要があります。

2. 糖尿病の患者さんは多いの？

日本人の糖尿病患者さんの数は近年増加傾向にあります。特に肥満者の増加に伴い2型糖尿病が増えています。その原因としては、食生活の欧米化や運動不足などが影響していると考えられています。

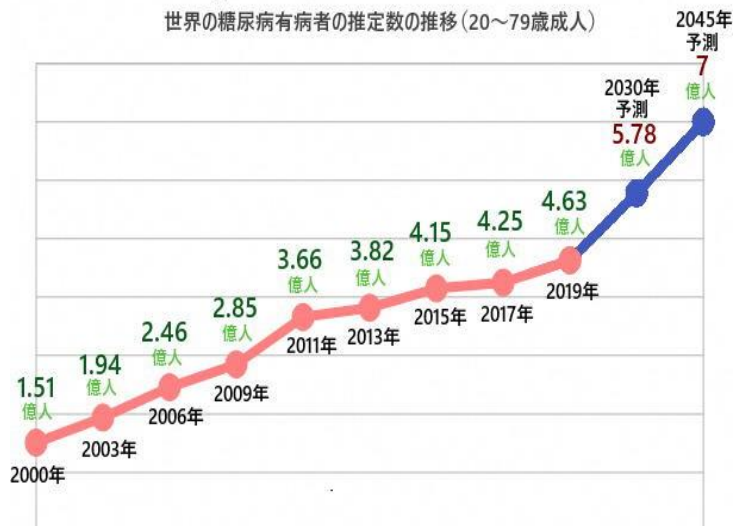
日本の糖尿病人口は 2,000 万人以上



出典:平成 28 年国民健康・栄養調査結果の概要より作図

世界の糖尿病人口は爆発的に増加している

世界の糖尿病有病者の推定数の推移 (20~79歳成人)

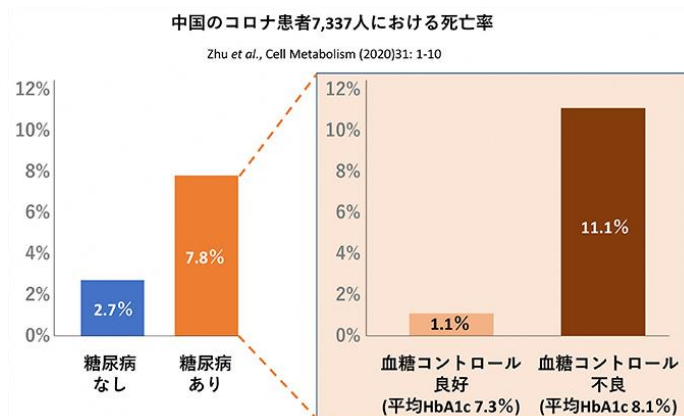
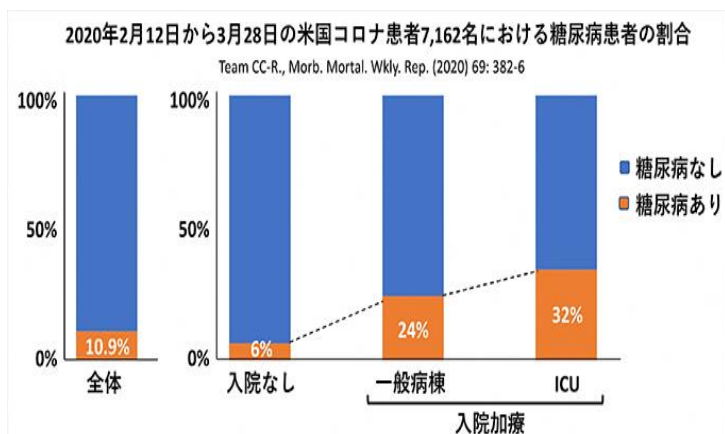


出典: IDF 糖尿病アトラス 第9版 (国際糖尿病連合、2019年)

3. 糖尿病と新型コロナの関連

アメリカにおいて重症で入院した新型コロナ患者、さらにICU（集中治療室）で呼吸管理が必要になったコロナ患者で、糖尿病患者の割合が高くなっているという報告がされています（下左図）。

中国からの報告では、糖尿病患者の死亡率が高いことに加え、血糖コントロールが不良の者の死亡率が高いことが報告されています（下右図）。



これらのデータも踏まえて、日本の外来診療ガイドにおいて糖尿病は新型コロナの重症化リスク因子の一つとしてあげられています。新型コロナによる重症化を防ぐためにも、糖尿病予防、血糖コントロールが重要です。

4. 糖尿病の早期発見と継続的な治療

糖尿病は、一度なってしまうと完治は難しく、糖尿病の治療は血糖コントロールをし続けるということであり、一生をかけた長期戦となります。負担を少なくするためには、早期発見が要といえるでしょう。日々の生活習慣に気をつけ、1年に一回の健診受診をすること、わずかな自覚症状であっても見逃さずに診察を受け、治療につなげることが大切です。

きょうと健康長寿推進京都丹波地域府民会議
 京都府南丹保健所 保健課 健康・母子保健支援係
 Tel: 0771-62-4753