



コロナ禍と糖尿病

〜清川村で何が起きているのか〜

清川村の健診結果から
見えてきた事

今回清川村の保健福祉課の方から、令和3年度の清川村での健診結果から、新規の糖尿病を発症された方が例年よりも多くなっており、心配しているという相談を受けました。今回この広報紙を通じて村民の皆さんに糖尿病について知っていただき、今後の糖尿病の発症、進展の予防の助けになればと思います。

コロナ禍が糖尿病に与えた影響

2019年末から始まった新型コロナウイルス感染症の感染拡大によって多くの人々の生活習慣は否応無く変わりました。特に感染対策として行われた行動制限などの対策は村の皆さんにも日常生活にさまざまな変化をもたらしたと思われまます。多くの方々がテレワーク、オンライン学習などを行い、ま

た、行動自粛により日常の行動範囲が極端に狭くなりました。厚生労働省の調査(新型コロナウイルス感染症に係るメンタルヘルスに関する調査結果概要について)によると新型コロナウイルス感染拡大前に比べて運動量が減少した人が39.1%、食事の量が増えた人が11.8%、ゲームをする時間が増加した人が18.6%であり、これらの変化が新たな糖尿病の発症や糖尿病のコントロール悪化に一部関与している可能性が考えられました。

増え続ける糖尿病患者

ここでは日本人の糖尿病の90%以上を占める2型糖尿病についてお話しします。

我が国における糖尿病あるいは糖尿病の疑いのある患者さんの数は、2007年に2210万人に達しており、急速な勢いで増加しています。近年では糖尿病の啓蒙活動や

予防対策の効果で、増加が緩やかになってきていますが、それでも2016年時点では2000万人存在しているとの報告が上がっています(平成30年版厚生労働白書)。この要因として健診の普及や健康や病気に対する理解によって早期の発見が可能になっている事があげられますが、戦後の経済発展により急速に豊かになったことによる

食生活の欧米化や飽食、あるいは車の社会の弊害による慢性的な運動不足。また現代社会のストレス、不規則な食習慣も要因として考えられています。そして今回のコロナ禍はこれらの生活習慣の乱れを加速させてしまったかもしれません。

どうして糖尿病はおきえるのか?

糖尿病は高い血糖値が続く病気です。食物から得たブドウ糖が、体内で有効に利用されずに血液の中に多くとどまって、血液中のブドウ

糖(血糖)の量が過剰になってしまっています。通常私たちの血糖値は空腹時で100mg/dl前後、食後でも140mg/dlを超える事はほとんどありません。それは、すい臓という臓器で作られるインスリンという血糖を血液中から体内に取り込ませて血糖値を下げるホルモンがしっかりと働いているからです。ところが、このインスリンの働きが悪くなったり、インスリンを作る力が不足してくると、血糖をコントロールする事が出来ず、糖尿病を発症してしまふのです。

糖尿病と診断された時が
糖尿病の始まりではない

糖尿病が始まる前から、インスリンを作るすい臓の働きは少しずつ低下しています。糖尿病とはっきり診断される以前に「少し血糖値が高いね」とか「糖尿病予備軍ですよ」とか「境界型の糖尿病ですよ」とどこかで指摘された事はありますか?実は、この糖尿病の前段階から少しずつすい臓のインスリンを作る細胞の数が減っている事が各種研究で指摘されており、一般的に糖尿病の診断時には、インスリンの産生能力は健常人の約50%も低下しているといわれています。失われたインスリン産生能力は元に戻す事

が出来ません。だからこそ早期発見、早期治療が重要なのです。

糖尿病の自覚症状

初めは、ほとんど自覚症状はありません。高血糖が続くと、はじめて特徴的な症状がみられることがあります。早期では症状がないままゆっくりと進行することもあり、経過は患者さんによって異なります。どのの渇き、トイレが近くなる、疲れやすさ、眼のかすみ、足の感覚の鈍さ、といった症状が出ている場合、糖尿病を発症している場合があります。

糖尿病は血管の病気

血糖値が高い状態を放置しておくと、血液が流れている血管の内側が傷つきやすくなり、全身の血管がどんどん傷んでいきます。このことで全身のさまざまな臓器や器官で糖尿病の合併症が発生し、進行すると命に関わる障害も出現します。

まずは自分の状態を知りましょう

糖尿病の状態は、血液検査をしないとわかりません。糖尿病はHbA1c（ヘモグロビンエーワンシー）と血糖値の2つで診断されます。HbA1cは過去1〜2カ月の血糖値の推移を示す指標になっており、通常はほぼ

5%台です。これが6・5%以上になると糖尿病の可能性が高まります。

早期発見、早期治療に努めましょう

たとえ糖尿病を発症したとしても、生活習慣を見直し食事療法、運動療法、薬物療法を適切におこなって、良好なコントロールを達成できれば合併症の発症や進行を抑制でき、健康な人と変わらない一生を送る事が出来ます。そのためにも、現在の自分の状態をしっかり把握し、状態に応じた適切な治療を受ける事が重要です。糖尿病に関して気になる方は、まずは近隣の医療機関を受診し、検査を受ける事をお勧めします。

最後に

一口に糖尿病治療といっても実際は個々の状態に応じて適切な治療はそれぞれ異なります。また治療は医師や医療スタッフが頑張るだけでなく、患者さんが自己流で頑張るだけでもうまく行きません。お互いに協力しながら、努力して治療していく事が重要です。そのためにも定期的な健診の受診や医療機関への受診、継続加療を改めてお勧めします。

☎ 保健福祉課保健予防係
☎ (2883) 3861

診療所だより



煤ヶ谷診療所
安井医師

清川村の皆さんへ

清川村の皆さん、こんにちは。診療所だよりですが、来月からは新任医師が連載を担当いたします。私が赴任する直前の令和2年3月ごろを振り返ってみると、勤務先の保健所は新型コロナウイルス感染症の対応に追われ、日を追うごとに忙しくなっていました。それ以前は結核、麻疹、風疹や食中毒などよく知られた感染症の対応が多かったので、保健所の仕事が大きく変わっていく様子を肌で感じていました。同年4月の時点では、清川村で新型コロナウイルス感染症を診る可能性はかなり低そうな状況でした。PCR検査も今ほど広くは行われていません

でしたが、保健所経由で診療所でも検査できるように依頼したり、保健所で検体採取や検体の保管方法を教わったり、前職での経験があったので、ある程度変化に備えることができたのではないかと思います。また初期のワクチン接種体制づくりにはいくつか意見を言いましたが、反映させてもらえた部分も多かったように思います。その他にも清川村でさまざまな仕事を経験させてもらったことを思い出すと、転勤も名残惜しく、同時に感謝の気持ちで一杯です。30年前に診療所で勤務していた先輩医師が定年の際に言っていました。最後にもう一度清川村で働いてみたかったと。私もいつかそう振り返る時が来るのではないかと思います。2年間ご愛読いただきありがとうございました。



☎ 県立煤ヶ谷診療所 ☎ (288)1352