2014.5.22
週刊文春

血糖値 110～125

糖尿病「境界型」は食事・運動で治す

「新基準」では、糖尿病の尺度である空腹時血糖とHbA1c（過去一～二カ月の血糖の平均値）の基準範囲も緩和された。今回示されたのは予防医学的な見地からの数値だが、治療の現場ではすでに数年前から血糖の「基準値」を緩める方向にあったという。

二十年以上の臨床経験がある「灰本クリニック」（愛知県春日井市）の灰本元（はじめ）院長が語る。

「二〇一〇年に発表された英国の大学の研究で、インスリンなどで糖尿病を治療している場合、HbA1c七・五前後が最も死亡率が低いことが分かった。この研究は世界の糖尿病関係者に衝撃を与えた。今回の新基準も世界的な流れの中にあるといえるでしょう」

一方で、従来の基準では空腹時血糖が「九九」までだったものが、「新基準」で男性は「八三～一一四」となったため、「境界型」の糖尿病を見落とす恐れが指摘されている。境界型とは、空腹時血糖一一〇から一二六未満の人にその疑いが強い、〝糖尿病予備軍〟ともいえる存在だ。北海道「愛し野内科クリニック」の岡本卓院長が語る。

「私は〝一一〇番〟が一つの目安と教えられてきました。境界型の時から血管の動脈硬化は始まり将来的な合併症に繋がる。早期の治療が必要にもかかわらず境界型を見逃すような基準は疑問ですね」

つまり、空腹時血糖が一一〇を超えたら何らかの対策を取るべきなのだ。では、何をすればいいのか。

専門医たちが皆言うのは、「薬を使わない方がいい」ということだ。名古屋市「小早川医院」の小早川裕之院長が解説する。

「薬物療法には低血糖のリスクが潜んでいます。特にインスリン分泌の作用を持つ薬にその危険性がある。臨床現場で多く使われているSU剤や、もちろんインスリン注射でも低血糖は起こる。病院に運ばれるような重度の低血糖を一回でも起こすと、将来的な認知症のリスクが二倍弱に増えることもわかっています。特にSU剤はもう使わない方がいいと思います」

『糖尿病専門医にまかせなさい』の著者・牧田善二医師が言う。

「境界型ならば運動や食事療法で改善することが出来る。私は食事直後、二十分程度のウォーキングを提唱しています。運動により食後の血糖値上昇を未然に防ぐ。本来、食後血糖値が二〇〇まで上昇する人なら一六〇程度に抑えられます」

食事で気を付けるべきは糖質の摂取量だという。

「ご飯を茶碗一杯食べていたのを半分にしたり、全体的に主食を少なめにすることが重要。また朝、昼食べずに夜に大食いするとインスリン分泌を司るすい臓に負担がかかるため、三食バランス良く食べるべきです」（東京・蒲田「しんクリニック」・辛浩基院長）

さらには、血糖値を自ら把握することも改善に繋がるという。

「HbA1c一一・六の三十九歳男性患者さんの話です。本人の希望で薬を使わず、食事と運動療法に加えて、測定器で自ら食前食後、運動後などの血糖値を定期的に測らせてみた。すると一カ月半後には数値が六・六まで劇的に改善した。何を食べたらどのくらい上がり、運動すればどれだけ下がるのか把握することにより血糖への意識が高まるのです」（前出・牧田医師）

家でも使える血糖測定器は一万円から二万円で市販されている。また、より安価で手軽な検査法もある。

「予備軍の疑いのある人は尿糖チェックシートをオススメします。数百円程度で市販されていて、食後一～二時間の間にリトマス試験紙のようなものに尿をかけるだけで尿糖の有無がわかる。食後血糖値が一七〇くらいで色が変わるので、色が変わった人は注意が必要」（前出・辛院長）

糖尿病治療は境界型から。生活習慣を改善して本格的な糖尿病になることを回避したい。

辛氏（左）、灰本氏　手軽な尿糖チェックシート