

糖尿病治療は新時代Ⅱ



第一特集1 病気の芽

糖尿病境界型では「病気の芽」がふいている

順天堂大学大学院教授・同スポーツロジックセンター長

河盛 隆造

境界型に潜む合併症のリスク

——近ごろ糖尿病境界型と診断されるケースが多いそうですね。

河盛 糖尿病の診断には主に血糖値が使われますが、ここまでは正常でそれ以上は糖尿病というボーダーラインが引かれるわけではありません。「正常型」と「糖尿病型」の数値がそれぞれあり、そのどちらにも当てはまらないグレーゾーンを「糖尿病境界型」と呼んでいます。

しかし境界型なので「まだ安心だ」と捉えないようにしたい。完全に正常といえるのが正常型、間違いなく糖尿病といえるのが糖尿病型ですから、境界型は「もはや正常ではなくなった」のです。がんではない検査で異常が発見されたのと同じ、からだのどこかに異常点がある、病気の芽がふいていることを表しています。境界型には、わずかな肥満のためにインスリンの効きが弱い人や、体質的にインスリン分泌が少ないため、食後のみ血糖値が少し高くなる人などがいますが、

その病態はさまざま。糖尿病の原因は千差万別ですが、境界型のほうがむしろ幅広い要因から生じ、1例ごとに異なるといってもよいほどです。肝臓に脂肪が溜まる脂肪肝、内臓脂肪型の肥満、アルコールによる慢性膵炎、肝硬変、がんなどが考えられますので、原因をつきとめて的確な治療をすることが大切です。「最近食べ過ぎだから」などと自己判断し、実は原因は膵臓で、あつという間に亡くなるといったケースもあります。

——境界型にはどのような弊害がありますか。

河盛 日本はエコーの技術が高く、私たちも25年前から、首の血管にエコーをあてて動脈硬化の進行程度を測定する検査を行ってきました。その結果、糖尿病の人はそうでない人に比べて10年から20年早く動脈硬化が進行するという研究成果を発表し、いまではこれが医学の常識になっていきます。同じ検査で、境界型も同じように動脈硬化が進行している例が圧倒的に多いことがわかりました。

連載

幸せになる六つのテクニック

ネット会社メディアアジーンが運営する「ライフハッカー」というサイトがある。情報処理業界を中心とした「仕事術」のことで、情報処理作業を簡便かつ効率よく行うための一連のテクニック群を「ライフハック」という。そのテクニックの開発者がライフハッカーだ。

「わざとノイズの中で作業すると、むしろ作業の効率がある」「昼休み中などに、いかに上手に机に突っ伏して寝るか」といった生理的観点からの工夫も、ライフハックの範ちゅうに入ってくる。

このサイトに「幸せについて本気で考えた研究者の六つの成果」という文章が載った。いわば、「幸せになるための六つのテクニック」だ。「ネガティブな考えをゴミ箱に捨てる——拭い去れない否定的な感情を抱いているなら、紙に書いて、ゴミ箱に放り込むか、燃やしてしまえばいいよ」

被験者に自分の好きなところと嫌いなところを書いてもらい、その紙を捨てたところ、実際にその気持ち「捨てた」かのような効果が見られたという。

「想像力を駆使する——想像力を鍛えていけば、うまくするとクリエイ

ティブな発想が生まれ、やる気がみなぎり、幸福感が増すかもしれない。幸せは考え次第です」

「物ではなく、経験を買う——物を所有することで得られる幸せな気分は一瞬のみ（中略）。一方、経験から得た幸せは一生ものです」

「与える——できるだけ大きな幸せを手に入れたなら、与える方法を考えよう」

「瞑想する——与えることから得られる幸せをもっと増やしたかったら、慈悲と慈愛を目指して瞑想しましょう」

「集中する——移り気な心（トスマホの通知音）を制御する術を身につけてください。そうしなければ、あなたの人生は振り回され、幸せも奪い去られるでしょう。本当の幸せは小さなハイテク機器の奴隷になることではありません。自分にとって、いま最も大切な事柄を常に見極め、そこに全てのエネルギーを集中させることこそが、真の幸福です。集中力が途切れるのは、たいいてい、この見極めに失敗したときです」

この六つのテクニックを専門家の研究成果とともに紹介しているのだが、最初の三つはともかく、あとの三つとなるとシュリンクしてしまつ

C O N T E N T S

2014 No.80

連載 幸せになる六つのテクニック……2

第一特集1.病気の芽……3

糖尿病境界型では「病気の芽がふいている」
河盛 隆造 (順天堂大学大学院教授・同スポーツロジックセンター長)

第一特集2.糖尿病合併症……6

HbA1c7.0%が合併症を防ぐ目安
平尾 紘一 (H.E.C.サイエンスクリニック理事長)

第一特集3.妊娠中の血糖値……8

妊娠中は血糖値正常化がさらに重要
辛 浩基 (しんクリニック院長)

知ればなっとく!?……10

現代人は肥満が史上最大の「病気」
後藤 眞 (練馬光が丘病院 リウマチ内科 顧問)

eヘルシーレシピ……12

「e食材辞典」外出先でiPhone キッチンでiPad

海外医療・最前線物語80……14

世界的に増加傾向にある「痛風」

医学・医療の最先端80……15

ここまできたC型肝炎治療

早耳情報……16

スギ花粉症「根治」は免疫療法か新種スギ

第二特集1.治療と食事……18

食事療法によって血糖値の管理を実現する
渥美 義仁 (永寿総合病院 糖尿病臨床研究センター センター長)

第二特集2.インスリンの効き方……20

肥満でなくても糖尿病 欧米人との「違い」
小田原 雅人 (東京医科大学内科学第三講座 主任教授)

有名人名っておき健康法 第80話……22

高橋 洋一 (嘉悦大学教授)
自分に負荷をかけずストレスを溜めない

認知症予防や美容に有効とあって……23

カラオケ&ゲームセンターにシニア世代が!