

Health

ADVICE

Dr. 中村の

調子はいかが？

くらで病院 ☎42局1231番

くらで病院スタッフ
からの健康
アドバイスです



なぜこんなに糖尿病患者が増えているのでしょうか？（42歳・女性）

人類の進化の歴史から考える：

人類がこの世に誕生してから約440万年といわれています。人類の歴史の中で現在のようには食べ物に豊富にあり「飽食の時代」は何パーセント程度と思われませんか？答えは、なんと0・001パーセント程度といわれています。つまり「人類の歴史」とは「飢餓の歴史」といっても過言ではないのです。ですから、我々の体は飢餓に對しては慣れているのです（お腹が空くのは辛いですが…）。一方、飽食に對しては体は慣れていません。食べ過ぎ、運動不足が長年続くと飽食に對する唯一の武器であるインスリンがまさに「刀折れ矢尽きる」状態になって

しまい、たどり着く病態が「高血糖」つまり糖尿病です。特に日本人を含む東アジア人はインスリン力が弱く、そんなに食べ過ぎなくても、より糖尿病になります。戦後、ファーストフードをはじめとする食の欧米化が一気に進んだ結果、この日本では糖尿病患者が増え、この日本では「国民病」といっても過言ではない状況です。

飢餓の時代に逆戻り？ 糖尿病を防ぐには…

生活様式を「飢餓の時代」に戻せばいいのか？社会全体が高度に発達してしまった現代では手軽に食事をとることや発達した交通網を利用することが大前提であり、それは100パーセント無理だと思いません。ある程度、摂取カロリーをコントロールすることや体重を維持するための運動を生活に取り入れることが限界でしょう。かく言う私も食べ過ぎを是正するためにランニングを日課に取り入れています（笑）。

ではどうするのか？そこで、進化した人類の英知を利用するのは、この50年間で糖尿病のお薬は爆発的に種類が増え、また、より副作用が少なくそして効果的になってきています。個々の糖尿病患者さんの病態や生活様式にあった治療を行うことができつつあります。以前から問題となっていた低血糖や肥満といった治療の副作用も軽減されてきています。糖尿病はサイレントキラー（沈黙の殺人者）

です。全く症状が出ないのに確実に体をむしばんでいます。症状が出てきたときにはすでに手遅れのことほとんどです。今や日本では1千万人が確実に糖尿病、そして1千万人が予備軍です。他人ごとではありません。血糖値が気になる方は、早めにお近くの医療機関へご相談されることをおすすめします。



人間の体は飽食（食べ過ぎ）に慣れておらず、特に東アジア人はインスリンを分泌する量が少ないため、食の欧米化とともに糖尿病患者が急増しています。

「アドバイザー」

中村 寛・なかむらかん・平成16年長崎大学医学部を卒業後、長崎大学病院第一内科に入局し関連病院勤務。済生会八幡総合病院、北九州市立八幡病院を経て、令和元年9月からくらで病院糖尿病内科に勤務。
日本糖尿病学会指導医・専門医、日本内科学会総合内科専門医、医学博士。