



いつもあなたのそばに・・・おひさま薬局です



11月14日は国際糖尿病デーです。わが国でも40歳以上の3人に1人が糖尿病、または糖尿病予備軍であることが平成18年国民健康・栄養調査速報で発表されました。また、AIDSと同数程度の死者を出しています。この機会に糖尿病について考えてみましょう

世界糖尿病デーのイベント

国際連合（国連）は、世界各地で、糖尿病の予防、治療、療養を喚起する啓発運動を推進することを呼びかけました。11月14日は国連及び主要国で様々なイベントが開催されます。
（東京都内） 11/13(日) 18:00～ 西東京スカイタワー ブルーライトアップ
11/14 (月) 18:30～20:30 東京タワー・レインボーブリッジ されます。
11/14(月) 18:30～23:00 東京都庁

人の身体とブドウ糖の流れ

人の身体はいくつもの小さな細胞が集まってできています。この細胞がそれぞれの場所で自分の仕事をしっかりとするためには（心臓、脳が休みなく働いたり等）酸素と栄養分が必要です。食事から消化吸収されたブドウ糖は、血液中に増加し、インスリンというホルモンの働きで、各細胞に取り込まれ、細胞のエネルギー源になります。インスリンは膵臓で作られていて、食事によって血糖値が上がるとすぐにインスリンを分泌します。

インスリンによる血糖の調整



インスリンの働き

- ①ブドウ糖を細胞に取り込む
- ②余分なブドウ糖を血液中から除くように全身の細胞に指令を出す
 - ⇒肝臓：ブドウ糖をグリコーゲン（ブドウ糖が重合し枝分かれした形）に変えて蓄えます
 - ⇒筋肉：ブドウ糖をグリコーゲン（エネルギーとしての分解が容易で速効性があり、スポーツにおいては大変有効なエネルギー）の形に変えて自ら使用する食糧として貯える
- ③さらに余ってしまったブドウ糖を脂肪に変えて、脂肪細胞の中に蓄えていく
（脂肪細胞にはブドウ糖の収納スペースに限界がないので、体脂肪は際限なく増加します）
こうやって、血液の中のブドウ糖の量を安定させるように働いているのです。

血糖値が上がるといことは、インスリンというホルモンに問題がある・・・ということです。

インスリンの量が不足



インスリンの量が足りなくなると、ブドウ糖を細胞にとり入れられなくなり、血糖値が上がってしまいます。

インスリンの働きが悪い



インスリンの量は十分でも、働きが悪くなると、血液中のブドウ糖を処理しきれなくなり、血糖値が上がります。

日本人を含むアジア人では欧米人と比べ、インスリンの初期分泌が不良でインスリン分泌不全を主体として発症する2型糖尿病が多いと言われています。日本人はもともと農耕民族であるうえ、仏教伝来以降 基本的に肉食が禁じられて、穀物（米、芋など）が中心の低脂肪の生活を続けてきたため、インスリン分泌が少ない遺伝的体質が形成されてきました。しかし、第二次世界大戦後の高度成長を背景に、日本人の食卓に肉や魚、卵、乳製品が大幅に取り入れられて食の欧米化が進み、自動車やバイクの普及による運動不足も影響し軽度肥満者の占める割合も急増。日本人が持つ遺伝的体質が激変した生活習慣に適応できないため、小太りになっただけで糖尿病を発症してしまいます。また、なんとかインスリン分泌を増やそうとすると、膵臓が疲弊してしまいインスリン分泌が低下してしまいます。

肥満（特に内臓脂肪）、高血圧、高トリグリセライド（中性脂肪）低HDL（善玉）コレステロール血症など、メタボリックシンドロームと言われる人たちは、インスリンの働きを妨げる物質が体内で増え、インスリンが筋肉や肝臓の細胞に信号を伝える仕組みが働かなくなり、食事で高くなった血糖値を感知して膵臓からインスリンが出て、筋肉や肝臓が血液中のブドウ糖を取り込まないので、糖尿病を発症しやすくなります。

これからしばらく、糖尿病をテーマにお話ししていこうと思います。

