

# ドクター板東の メディカルリサーチ

Vol. 2

## ～糖尿病の元凶は肥満だ～



<http://hb8.seikyou.ne.jp/home/pianomed/>

### 徳島県の糖尿病

前回から本シリーズが始まり、今回は2回目。タイトルにメディカルリサーチとあるのは、医学や医療の話題を提供しながら、若干の調査研究のデータも加えていくからだ。

最初に紹介したのが、「徳島県は糖尿病関連での死亡率が十二年連続で全国ワースト一位！」という大きなニュース。以前から、本県にとつて重要な問題と指摘されていた。行政や医療関係者は、この不名誉な記録の継続に危機感を感じていたのである。

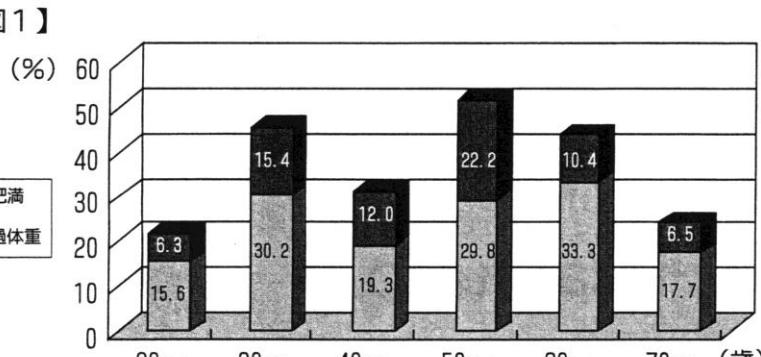
そこで、徳島県および徳島県医師会は協同で、「糖尿病緊急事態宣言」を出すに至った。飯泉知事は、「糖尿病は、脳卒中や心臓病など重大な合併症を引き起こし、失明や腎不全の原因にもなる重大な疾患である。その大部分を占める2型糖尿病は、生活習慣の改善により予防ができる典型的な生活習慣病である」と表明した。

その目的として、知らぬ間に忍び寄ってくる糖尿病の怖さを広く人々に知らしめ、危機意識を高めてもらうことが挙げられる。具体的には、原因となる不規則な生活を改善したり、不足しがちの運動を生活の中に組み込んだり。

徳島の生活環境を考えてもみよう。都会と異なり、公共交通機関の整備が遅れているために、各自が車を所有しているのが特徴的。目的地までの移動は、ドアからドアへ。歩くことが少なく、どうしても運動不足になりがちだ。だから、肥満が多くなり、糖尿病の頻度が高くなってしまう。仕方がないとあきらめてしまうか。いや、原因や対処法をリサーチして、実行可能な方法をトライしていくためである。

は徳島37.2%、全国28.9%、女性は徳島26.1%、全国23%に達している（県民栄養調査）。特に男性についても、全国平均より10%近くも高いことに注目したい。

次に各年齢について調べてみよう。徳島県男性で肥満や過体重の人の割合を図1に示す。50歳代では肥満が22.2%、過体重が29.8%と合計52%が太り過ぎ。比較データとして、全国男



徳島県は、他の都道府県と比べても、肥満の人が多い。男女ともに全国平均よりも頻度が高く、その詳細なデータを下記に示す。男性

専門的な対処

これらの問題を放置しておくのではなく、様々な対策がスタートしている。厚生労働省に問い合わせデー

性50歳代は、それぞれ12%、23.6%で合計35.6%となり、大きな差が認められた。図1では30代と50代が高く、40代が低いように見える。リサーチしてみると、興味深いことがわかった。徳島と全国とを比べると、40歳代では31.3% vs 37.2%と徳島の方が低い。一方、30歳代では45.6% vs 35.1%と徳島が高い。すなわち、徳島県男性の50歳代と30歳代は突出して太り過ぎが多いという結論になつたのだ。

このような結果に至つたのはなぜだろうか。30歳代は、学童から学生期の生活習慣や、徳島県の教育や生活環境が関わっている可能性がある。50歳代では、雇用体制や本県の経済や社会状況が影響しているのかもしれない。

タを検証したり、徳島県の保健所でも疫学的な調査を行っている。このようなプロジェクトは一つの組織だけで継続するのは難しい。行政に加えて医師会、大学、栄養士会などが協調し、早期からの取り組みが重要なところとなる。

徳島県の30歳男性については、現在ではなく10～30年後に顕著に出てくる影響が心配だ。糖尿病や高脂血症、高血圧などの合併が高頻度になるのは間違いない。特に糖尿病は症状をあまり感じず、背後から静かに忍び寄ってくる殺人者みたいなもの。別名、サイレントキラー(silent killer)とも言われている。糖尿病になってしまってから慌てるのはダメ。糖尿病の予備軍の段階から、糖尿病を放すつもりで、常々から準備を周到に行つてしまいと思う。

## 子供の頃から予防

生活習慣の問題は、成人になつてからではすでに遅い。児童や学生のときから、

肥満の頻度が減り、糖尿病予備軍の発生を防ぐことができるのだ。

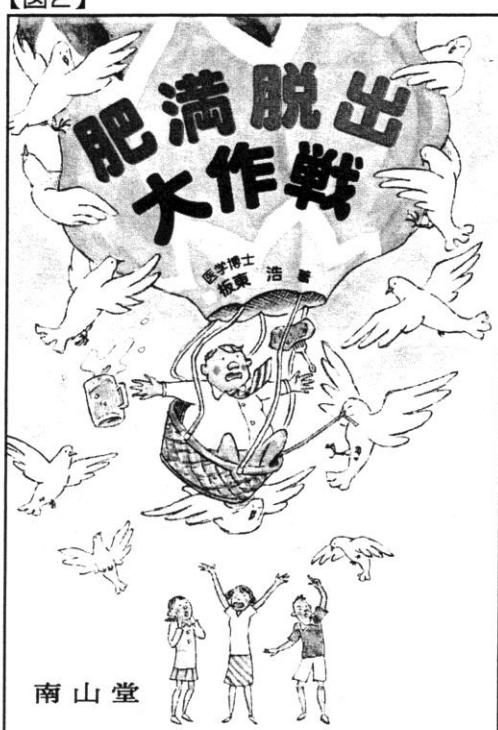
徳島県は5年前、全国で初めて県内全ての小学生、中学生7万人以上から、健康調査で肥満児を見つけだした。そして直ちに精密検査を奨励したのだ。栄養指導や運動指導を積極的に継続してきており、すでに効果がみられている。このプロジェクトには、全国の関係者が注目しており、今後に引き続き成果や展開に期待したい。

## 成人の有病率は

いろいろな調査から、徳島県で糖尿病を有する人は約5万1千人と推計される。これに加えて、糖尿病の可能性が否定できず可能性が高い人が6万6千人も存在するとみられる。以上を合わせると約11万7千人にも至ることに。年齢を考慮

すると、40歳以上の人口の中で約24.6%の人が、糖尿病か、糖尿病が疑われる状態にあるのだ。医学の専門用語で、ある疾病を持つている状態、あるいは有している割合を「有病率」と呼ぶ。以前は、40歳以上の日本人で10人に一人が糖尿病が疑われ、有病率は約10%と説明されていた。それが驚くことに、現在徳島県では4人に1人、有病率が約25%にまで跳ね上がってしまったのである。

その理由はいろいろあるが、肥満あるいは太り過ぎが大きい原因だ。



## 論理的な流れ

このたびの話を、順序立てて論理的にまとめてみよう。まず、徳島県は糖尿病による死亡率が多く、12年にわたって日本でワースト記録を続けている。

その直接的な理由は、糖尿病の有病率が高いことだ。40歳以上の4人に一人が糖尿病か糖尿病の可能性が高い状況になっている。

それでは、糖尿病になりやすい理由は何だろうか。主な理由は、肥満あるいは過体重である。これにはデータの証拠があり、特に30歳代と50歳代に太り過ぎ

主人公は太井腹駄さんといふ名前のサラリーマン。書籍を、医学専門出版社の南山堂から出版した。その表紙を図2に示す。

「肥満脱出大作戦」という書籍を、医学専門出版社の南山堂から出版した。その表紙を図2に示す。

日常のありふれた仕事や家庭の生活について触れながら、併せて肥満からの脱出法について記述した。食事や運動、そして本書の特徴である心理面からの分析も含まれている。役にたつコツが満載されているので、よろしければ、是非ともご参考にしていただきたいと思う。

(板東浩、ばんどうひろし、医学博士、糖尿病専門医、ピアニスト)