

# ドクター板東の メディカルリサーチ

Vol. 1

～徳島県は糖尿病が全国一多い～



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

はじめに

このたび、徳島エコノミージャーナルの中で、本コナーを担当させていただくなことになった。簡単に自己紹介をさせていただきたい。従来、私は内科医として、主に診療にあたっているのが生活習慣病だ。代表的なものとして、肥満や糖尿病、高脂血症、高血圧などが挙げられる。

また、医学以外に、音楽の分野にも関わっている。ピアニストや音楽療法士として、いろいろなメッセージを皆様にお送りさせていただくことがある。

さらに、スポーツ医学も担当している。単に理論ではなく、実際にアイススケートやインラインスケートで滑りながら、試行錯誤しているのだ。

つまり、医師として患者を診察しながら、自分自身の心と身体の健康についても、研究を続けてきていると言える。

本来、勉強(study)やリサーチ(research)とは、

このたび、徳島エコノミージャーナルの中で、本コナーを担当させていただくなことになった。簡単に自己紹介をさせていただきたい。従来、私は内科医として、主に診療にあたっているのが生活習慣病だ。代表的なものとして、肥満や糖尿病、高脂血症、高血圧などが挙げられる。

そこで、本シリーズでは、医学や健康、音楽、スポーツ、芸術、文化などの話題を提供しながら、若干リサーチを行った結果も添えた。そこで、本シリーズでは、医学や健康、音楽、スポーツ、芸術、文化などの話題を提供しながら、若干リサーチを行った結果も添えた。そこで、本シリーズでは、医学や健康、音楽、スポーツ、芸術、文化などの話題を提供しながら、若干リサーチを行った結果も添えた。

いいと思う。読者のみなさまも、一緒に考えながら、共に楽しんでいただければ幸いである。それでは、今月の話題について始めることとしよう。

## 緊急事態宣言

最近、新聞のニュースをご覧になつただろうか。「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」というもの。これは以前からずっと報告され、何らかの対処が必要であると指摘されてきた。しかし、「一向に改善がみられない。そこで、徳島県はこのたび、「糖尿病緊急事態宣言」を出したとい

うワケである。

その直接の原因は、徳島

県民に糖尿病が多いことだ。

糖尿病の可能性が疑われる人は四十歳以上で

四人に一人の割合に上ると

いう(図1)。

良いことで一番であれば、胸を張れる。しかし、最悪のワースト一位がずっと続いているというのだから、少し恥ずかしい思いだ。糖尿病を専門としている私としては、このまま放しては、このまま放しておけない。なぜだろうかと考え、早速リサーチ

置しておけない。なぜだろうか。徳島県は糖尿病関連での死亡率は、コンスタンチに高いレベルで推移していると高いレベルで推移していると確認された。



に取りかかってみた。

## 理由をリサーチ

まず、私はこのニュースについて、詳細な統計データをチェックしてみた。す

ぐこと、間違なくすっとト

ップだ。そして、毎年の数値をみると、急激な変動がみられず、誤差は少ない様子。長年にわたり全国平均を大きく上回っている。つま

まり、徳島県の糖尿病関連での死亡率は、コンスタン

チに高いレベルで推移していると高いレベルで推移していると確認された。

よく知られた孫子の兵法の言葉がある。「彼を知り己を知れば、百戦して危うからず」と。つまり、敵と

は「糖尿病」という疾病で自分とは「人間」に相当する。それでは、順番に解析していくこととしよう。

## 敵は糖尿病

まずは、敵の「糖尿病」から説明を始めよう。糖尿病の歴史は古く、エジプトの王様や、フランスのベルサイユ宮殿のマリー・アン・トワネットなどが糖尿病だ

つたのである。

その症状については、喉が乾くので（口渴）、水分をたくさん飲み続け（多飲）、その結果、尿が多く出てしま（多尿）。この3つが代表的なものだ。また、食欲は落ちず多く食べるのに、急激に体重が減って筋肉が痩せ衰え、骨と皮になつてしまふ。あたかも、筋肉が溶けて尿に出ていくてしまふようだと考えられたのである。

当時、この病気の人では、尿の香りが甘酸っぱく、その糖分を求めて蟻が群がってきたという。糖分が尿に出てくる病気ということで、「糖尿病」と命名されたのである。

## ベルサイユ宮殿の謎

ここで少し考えてみたいことがある。なぜ患者の尿に蟻が群がるのを観察できたのだろうか？ 実は、人々の生活習慣にその鍵があるのだ。

私は以前にベルサイユ宮殿を訪れて、建物や庭園を散策したことがある。そこ

が乾くので（口渴）、水分をたくさん飲み続け（多飲）、住んでいたのが、宮殿の2階の間。お小水などは大きな瓶（かめ）に入れられて、それが2階の窓から絶壁な庭園に捨てられていたのであつた。

溶けて尿に出ていくてしまふようだと考えられたのである。

当時、この病気の人では、尿の香りが甘酸っぱく、その糖分を求めて蟻が群がってきたという。糖分が尿に出てくる病気ということで、「糖尿病」と命名されたのである。

## 糖が燃えエネルギーを

古くから、糖尿病になるのは、王様や貴族など裕福な人だつた。多くの人々は汗を垂らして労働していた

で、調べていた状況がよく理解できた。つまり、絢爛豪華なベルサイユ宮殿で、驚くべき実態があつたのだ。住んでいたのが、宮殿の2階の間。お小水などは大きな瓶（かめ）に入れられて、それが2階の窓から絶壁な庭園に捨てられていたのであつた。

溶けて尿に出ていくてしまふようだと考えられたのである。

衛生観念がある日本人なら、「えー、うつそー」と驚き、桃の木、サンショウの木だろう。本邦では昔から、廻などきちんとした設備を作っていたから。所変われば常識も大きく変わるもの。私が從来訪れた多くの国々でも、清潔と不潔を理解し実践できている国はそれほど多くない。逆に言えば、事情のために、糖分を求める蟻の行動をじっと観察できたのかもしれない。

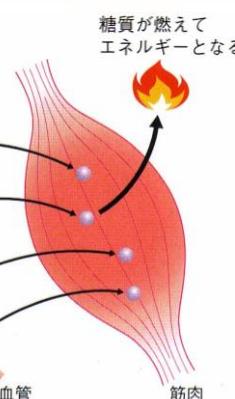


図2

その後、医学の進歩によつて、糖尿病の仕組みや糖分からエネルギーができる仕組みがわかつてきた。図2のように、血管を流れるブドウ糖が筋肉に移動し燃えてエネルギーとなる。このパワーによって、私達は運動したり働いたりできる。車が走るのと同じ原理だ。ガソリンを燃やしてエネルギーを作る。このパワーで、車を自由に走らせることができるのである。

## 己を知る

リサーチの結果、徳島県の人々には、全国と比べて特徴が認められた。そのフタクターには、食事や肥満、動脈硬化、運動などが含まれている。

この中で、特に「運動」が重要なポイント。つまり「徳島が糖尿病関連の死亡がトップ」という理由は、主に運動不足であることが判明した。一日当たりの歩行数は、全国平均が7168歩、徳島が6192歩と、徳島が少ない。首都圏では公共交通機関が発達し、列車の乗り継ぎなどで階段の昇降も頻繁。一方、徳島では、各自が自家用車を持ち、ピアニスト）

糖尿病の人では、ブドウ糖が十分に筋肉で燃えていないので、必要なエネルギーが作られない。従つて、人間が身体を使って行なつてきた仕事を、代わりに機械が代用してくれるようになつたからだ。

そこで、糖尿病の仕組みや糖分、「血糖」が高くなるのである。

それはさておき、今回わかったことは、徳島には糖尿病が多く、その原因として、運動不足が考えられる。本県では、車の移動による door to door の生活が影響しているようだ。

まとめると、敵は糖尿病、己は生活習慣の運動にあると言えよう。

今日はシリーズの第一回目で、最近の糖尿病のトピックスについて触れ、若干のリサーチを行つた。次回もこの路線を引き続いて、どうすれば、健康の維持増進を目指せるのか、一緒に考えて行きたいと思う。

徳島はドアからドアへ

徳島でやや田舎の家庭を訪ねてみると、8人の大家族に、車が20台もあるといふ。実情は、各自のマイカーが8台、加えて、バイク、自転車、三輪車、一輪車、乳母車、耕耘機、リヤカーなどなど。

それはさておき、今回わかったことは、徳島には糖尿病が多く、その原因として、運動不足が考えられる。本県では、車の移動による door to door の生活が影響しているようだ。

まとめると、敵は糖尿病、己は生活習慣の運動にあると言えよう。

今日はシリーズの第一回目で、最近の糖尿病のトピックスについて触れ、若干のリサーチを行つた。次回もこの路線を引き続いて、どうすれば、健康の維持増進を目指せるのか、一緒に考えて行きたいと思う。