

平成 29 年度 第 1 回糖尿病教室を開催しました！

5月20日(土)に、平成29年度第1回目となる糖尿病教室を当院隣接の長崎病院ヘルスケアセンターにて開催いたしました。日差しのきつい暑い日でしたが、たくさんの方にお越しいただきました。ありがとうございました。

◎前半は当院内科医で日本糖尿病学会専門医の原医師が「糖尿病合併症の大血管障害を予防するために」という題名での講義でした。以下はその要約です。

糖尿病の合併症には大きく、細小血管障害(網膜症 腎症 神経障害)と、大血管障害(脳血管疾患 虚血性心疾患 閉塞性動脈硬化症)がありますが、今回は後者に関するお話でした。

1)糖尿病者における脳血管障害と冠動脈疾患の発症率と、その危険因子

日本糖尿病合併症研究班による、約2千例の糖尿病患者を対象とした、5年間の追跡調査では、脳血管疾患の発症率は1年に千人あたり7.4人で、冠動脈疾患(心筋梗塞)の発症率は8.0人/千人年とほぼ同率でした。この成績を糖尿病でない人と比較すると、2~3倍高率であったと報告されています。

発症危険因子について解析した結果、脳血管疾患が血圧高値、HbA1c(高血糖)であり、冠動脈疾患は男性、中性脂肪の高値、LDL-コレステロール値の高値であったと報告されています。

2)脳血管障害の種類と早期発見方法

他方、脳卒中データバンクの集計によると、脳血管疾患は脳出血が24.6%であるのに対し、脳梗塞は75.4%と増加して来ており、その予防のためには高血圧の管理や病早期からの血糖値コントロールが重要であるとともに、特に脳梗塞では早期発見、早期治療が大切であることが強調されています。

脳梗塞の早期自己診断方法として、FASTが知られています。FASTとは

Face: 顔貌が左右対称か? 笑顔で「イー」を発音し、その時の顔貌が左右対称か?

Arm: 両腕を肩幅で前方に差出し、手のひらを上向きにして静止する。そのまま開眼してもその姿勢を保持できるか?

Speech: ラリルレロ、パピプペポの発音が難しくなる。「今日はいいお天気です。こころも晴れ晴れ。」がうまく言えない。

Time: 上記の症状が出現して、早期に治療が開始されない場合は後遺症が残る可能性があります。

脳梗塞は早期に発見し、4.5時間以内にt-PA 静脈注射による血栓溶解療法、さらに必要な場合はステント型デバイスによる血管内治療は6時間以内に実施されることが予後に大きく影響しますので、ぜひFASTを覚えて早期発見に努めましょう。

3)虚血性心疾患の症状、治療

狭心症や心筋梗塞は、運動後や、ストレス(興奮)により心臓に負担がかかると発症する 경우가多く、前胸部圧迫感、呼吸困難感、心窩部痛などの症状が数分で収まる場合は狭心症である可能性が高く、必ず主治医に報告することが必要です。上記の症状が30分以上持続する場合は心筋梗塞の可能性が高くなり、救急車を要請し、6時間以内に循環器専門医による心臓カテーテル検査による精査や、バルーンやステント治療などが必要となる場合があります。但し、糖尿病の罹病期間が長く、神経障害が重症の場合は胸痛を感じない心筋梗塞のあることが知られており、この場合は呼吸困難感や不整脈などの症状が急に出現するのが特徴です。

4)大血管障害は動脈硬化症が原因、動脈硬化症の進展危険因子

これらの大血管障害は動脈硬化が原因であり、動脈硬化を促進する因子としては加齢、性(男性)、肥満、高血圧、糖尿病(高血糖)、脂質代謝異常(高 LDL-コレステロール血症、高中性脂肪血症、低 HDL-コレステロール血症)、喫煙、運動不足などが知られており、是正出来る因子を出来るだけ軽減することが大血管障害の発症予防に有効な手段となります。

5)今回は魚油に注目！

魚ばかり摂取していたグリーンランドのエスキモー集団には心筋梗塞になるひとはいなかった。そこがデンマーク領となってから、牛・豚・鳥肉の摂取量が増えるとともに、エスキモー集団に心筋梗塞が増加したという歴史があります。また、わが国においても1950年代と比較すると魚類の摂取量は徐々に減少して来ており、脳梗塞や心筋梗塞の発症率が増加していることも報じられています。

魚油にはEPA(エイコサペンタエン酸)やDHA(ドコサヘキサエン酸)が多く含まれており、体内では細胞膜の構成成分となり、血小板凝集能の低下や赤血球変形能の亢進などの作用があります。このため、血液が固まりにくくなること、また血中中性脂肪値を低下させることから、心筋梗塞による死亡率の高い米国では魚油(フィッシュオイル、鮭の油)を予防薬として発売しています。わが国では南米チリ沖のイワシからEPAやDHAを抽出精製し、薬として製品化されており、EPA製剤には冠動脈イベント二次予防効果のあることも実証されています。

EPA/AA(アラキドン酸)比は、欧米人で0.1~0.2、日本人では0.5~0.6、エスキモーでは7.0~8.0と報告されています。長崎病院通院中の約50名の糖尿病患者さんのEPA/AA比の平均値は0.47と若干低値でした。EPAやDHAは背の青い魚に多く含まれていますが、青魚は高カロリー食品が多いため、注意が必要です。EPA含有量の多い食品としてはくじら、あんこう、さば、いわし、あゆ、まぐろなどです。

5)遺産効果とはなに！

最後に、血糖コントロールと大血管障害との関係については次のような大規模追跡調査結果が知られています。

2型糖尿病を対象としたUKPDS研究では強化療法群のHbA1cの平均値は7.0%、従来療法群のHbA1c値の平均値は7.9%で、10年間の追跡調査では網膜症や腎症の発症率は明らかに強化療法群が低率でしたが、心筋梗塞の発症率に有意差は認められませんでした。しかし、その10年後の追跡調査では両群のHbA1c値は共に8%程度と差はなくなりましたが、強化療法群の最小血管障害と大血管障害の発症率は有意に低率でした。

同様の結果は1型糖尿病の追跡調査でも明らかにされたおり、良好な血糖コントロールを維持すればその効果は約20年後の大血管障害の発症率低下という結果で報われることが明らかとなり、これは『遺産効果』と呼ばれているのです。



◎後半は当院管理栄養士の能勢が「食事療法の大切さ」ということでお話しをしました。

糖尿病の食事療法の基礎として①糖尿病の治療のための食事は「健康食」である②食生活のチェックをしてみましょう③自分に適したエネルギー量(カロリー)を覚えましょう。④栄養のバランスを考えて食べましょう⑤「食品交換表」や「食品成分表」を使ってみましょうの5つのポイントの講演でした。



今年度も長崎病院糖尿病教室は病院隣接のヘルスケアセンターにてあと3回行う予定です。

| 日程 | 開催時間 | 内容 |
|-----------|-------------|-----------------------------|
| 8月19日(土) | 13:30~15:00 | ① 糖尿病薬物療法について ② 糖尿病の運動療法 |
| 11月18日(土) | 11:30~13:30 | 糖尿病食体験会(実費負担あり) |
| 2月17日(土) | 13:15~14:45 | ① 糖尿病合併症とその予防 ② 薬物療法の注意点 |

患者様はもちろんのこと、ご家族様、地域の皆様、糖尿病やご自身の健康についてご興味がある方などどなた様でもご参加いただけます。詳細についてはホームページ・院内待合室テレビ等でお知らせいたします。限られた診療時間では糖尿病の全体像をなかなかお伝えできないのが実情です。こういった教室を受講して糖尿病のことを知っていただきたいとの思いで教室を開催させていただいております。皆様のご参加をスタッフ一同お待ちしております。

(平成29年度 糖尿病教室スタッフ)