

## 第127回市民糖尿病教室

令和5年11月11日(土)午後1時30分より、佐賀市医師会立看護専門学校3階講堂に於いて、第127回市民糖尿病教室が健康増進佐賀市民会議の主催で開催され、85名が参加されました。今回は佐賀県医療センター好生館 糖尿病代謝内科 吉村 達 先生にご講演いただきました。

以下、吉村先生より講演の趣旨をご寄稿いただきましたので、ご紹介いたします。

**講演：『佐賀県民に糖尿病が多いのは“なぜ”』**

～その謎について考える～

佐賀県医療センター好生館  
糖尿病代謝内科 部長  
吉村 達 先生

新型コロナウイルス感染症の感染症法上の位置付けが5類感染症となり、世の中は大きな変換点を迎えようとしています。

AIの躍進、さらに拡大する格差社会、トランプ大統領再選?糖尿病の呼称を「ダイアベティス」へ変更を検討、これらが佐賀県民へ与える影響は果たしてどの程度となるのでしょうか。

特定健診における耐糖能異常者の割合が、全国ワーストであるという現実を受け止め、この流れをいかにして改善していくのかが、私に与えられた次のミッションと考えています。スライドの表紙に使用した大空を飛び交うバルーンのように、多少危険を感じながらも希望をもって糖尿病と共に歩んで頂きたいという願いを込めて講演を致しました。

国立科学博物館がクラウドファンディングを行い、令和5年11月に9.2億円の寄付を集めたというニュースがありました。この大胆な活動をされたのは、以前佐賀医科大学の解剖学教室にいらっしゃった篠田謙一館長です。博物館などの公共施設は収入が激減し、高騰する光熱費のため運営がままならないことを世間の人々に広く知らせることとなりました。その篠田先生が出版された「日本人になった祖先たち」はミトコンドリア遺伝子から解明した日本人のルーツを分かりやすく、そして篠田

先生らしく鋭く解説している貴重な一冊です。中国、インドを含むアジアにおいて爆発的に増加する糖尿病の遺伝的背景を納得頂けるかもしれません。

このことから日本人が糖尿病に罹患しやすい体質ということは容易に理解できますが、佐賀県に糖尿病が多いのはなぜでしょうか。そこで、Chat GPTに尋ねてみました。

- 1 生活習慣
- 2 人口構成
- 3 環境要因
- 4 意識とスクリーニング

「糖尿病が特定の地域に多い理由は多岐にわたり、単純な一因だけで説明できることは稀です。佐賀県で糖尿病の発症率が高い可能性がある要因には上記のようなものが考えられます」との返答でした。それぞれに関して、私見を加え解説していきます。

『生活習慣』

食習慣や運動不足などの生活習慣が糖尿病の発症リスクにつながることはご存じと思います。総菜を購入する方が多いことや自動車での移動が当たり前となり運動不足に陥りがちなことも問題かもしれません。やはり、食事療法・運動療法は糖尿病治療の基本のようです。



講師 吉村 達 先生



会場風景

『人口構成』

令和4年佐賀県の発表では、人口分布は70歳から74歳の割合が最も高い構成になっています。残念ながら、高齢になると筋肉量が落ちていきます。私たちが経口摂取し消化吸収したブドウ糖は主に筋肉に取り込まれエネルギーとして利用されます。その筋肉量が低下すると血糖値は上昇しやすくなります。空腹時は正常の血糖値でも、食後に高血糖となる傾向が高齢者の特徴です。これを防ぐため、今から積み立て貯筋に励んで頂きたいと思います。

『環境要因』

佐賀県は肝炎ウイルスの頻度が高いことでも知られています。肝炎が進行し、肝硬変に至ると耐糖能異常が生じやすくなります。また、南蛮から伝来した砂糖を用いたお菓子が普及していることも、多少影響しているかもしれません。

『意識とスクリーニング』

患者さんと話をしていると、HbA1cを理解していない方が予想以上に多いことには驚きます。せっかく健康診断や定期受診をされても、HbA1cの意味を理解していなければ、治療に繋げることは難しいからです。HbA1cは採血時から過去1,2カ月の平均血糖値を反映することを、聴講者の皆さんと再確認しました。

これで講演を終えると、私はAIに取って代わられる代表的なホワイトカラーとなります。Chat GPTには回答できない、佐賀県民の将来を考えたダイアベティス診療のこれからを紹介したいと思います。

好生館では、令和5年7月に産科・小児科と同じフロアに糖尿病センターを開設しました。この世に誕生する前から、両親の生活環境を理想的

なものへと導き、将来の食生活を形成する幼少期の環境をわざわざでも健康的にできればとの願いです。

前回の市民糖尿病教室に引き続き、今回もコンビニ食の選び方を提示しました。これまで自炊を強く勧めてきましたが、多忙な勤労世帯には、これが現実的な解決方法のようです。お子さんが小児科に入院し、付き添いをされているご両親にパンフレットを配布する試みも行いました。

ただし、簡便な食事になる程、塩分摂取量には注意が必要です。糖尿病性大血管症を未然に防ぐことも我々の使命であり、血糖値ばかりでなく血圧の管理も重要とされています。

今回は、循環器内科吉田先生、脳神経内科江里口先生とともに好生館で取り組んでいる高血圧診療のキーワードで締めくくりました。

健康な明日のため 見直そうあなたの“あした”  
 あ 朝の高血圧 毎朝、血圧を測定しましょう  
 し 塩 減塩に努めましょう  
 た 体重 肥満の方は、減量しましょう

最後になりましたが、毎年貴重な機会を与えてくださる吉原会長、前山先生、中島先生、検査にご協力いただいた先生方、ならびに熱心に最後まで私の話を聞いて下さった佐賀市民の皆様へ感謝申し上げます。



モデル食の展示

