

公立久米島病院だより

久米島おとな健康プロジェクト⑦ 糖尿病について

公立久米島病院 医師 深谷幸雄

将来、心筋梗塞になったり、腎不全から透析が必要になったり、糖尿病性網膜症で失明したりすることを予防することが糖尿病治療の第一の目的です。

さて今回は糖尿病のお話です。炭水化物は消化吸収されるとエネルギーの元(詳しくはブドウ糖)となって血液中を移動します。しかしそのブドウ糖が細胞で実際に使われるためには、インスリンと一緒に細胞の中に入らなければなりません。何らかの理由でインスリンが不足しますと、利用されないブドウ糖が血液中にたまってきます。これが血糖が上がった状態で、余った糖がおしっこに出てくるから糖尿病です。しかし以前から言っていますように、血液中の糖が上がっても症状としては何もありません。症状の出ないうちに、血管の壁を少しずつ痛めていきます。そして将来血管が詰まり心臓では心筋梗塞、脳では脳梗塞、腎臓では腎不全から透析治療、目では糖尿病性網膜症を引き起こして失明ということになるのです。症状が起こった時にはすでに治らない病気となっているわけです。

それではどうしてインスリンが不足してくるようになるのでしょうか？
第一は食べた直後のインスリンの分泌が

少ないインスリン初期分泌低下という膵臓のもとも持っている能力の問題です。これはどちらかというと遺伝的な要因で親などが糖尿病の方に多いものです。第二の要因はインスリン抵抗性というものです。これは以前も説明したように、肥満した人にも多いのですが、脂肪細胞から分泌されるホルモンがインスリンを効きにくくすることによって、実際はインスリンは分泌されているのですが、効果が薄いため多量のインスリンを分泌しないと血糖が下がらない状態です。

以前は遺伝的要因であるインスリンの初期分泌低下に後天的要因の肥満によるインスリン抵抗性加わると糖尿病が発症する人が多かったのです。ですが最近には特に若い世代では、遺伝的要因がないのに、長期のインスリン抵抗性によって、膵臓が疲弊してしまい、糖尿病が発症する方が増えてきています。いわゆるメタボリック・シンδροームといわれる方が、そのまま生活習慣を見直さないでいて、本当に糖尿病になってしまうというパターンの方ですね。

今回は糖尿病の発症の原因についてお話ししましたが、次回は糖尿病の治療についてお話ししましょう。

以前からお伝えしていますが、公立久米島病院ではFM久米島さんに協力いただき番組を作成して放送しています。身近な疑問やこんなことを知りたいということがありましたら、気楽にFM久米島にお電話ください。番組でもお答えしますよ。

アレルギーと生活習慣その④ 気管支ぜんそく

公立久米島病院小児科医 矢崎幸

今回は気管支ぜんそくについて詳しくお話したいと思います。

「ぜんそく」ってなんでしょう？
「夜に『ゼーゼー』している」、「運動すると咳が出る」など、ぜんそくの症状は様々ですが、病院を受診して「『ぜいぜい』しているね」と言われることが2度以上あるとぜんそくを疑います。それに加えて、血液検査でダニやホコリに対するアレルギーがあること、家族にぜんそくやアレルギーを持つ人がいること、などがあるとよりぜんそくの可能性が高くなります。

気管支は口から肺までに空気を送るためのホースのような構造になっています。ぜんそくになると気管支の壁が傷つき、壁がむくんで通り道が狭くなります。むくみが軽いと、走ったり興奮した後にだけ咳がでたり、夜だけ咳が出たりしますが、むくみがさらにひどくなると、外からでもぜいぜい聞こえたり、呼吸が苦しくなり、肩で呼吸したりお腹がへこむような呼吸の仕方になります。このような場合は早急に病院を受診する必要があります。

治療は発作の出ている時(急性期)と出ていないとき(普段)の両方が必要です。発作の時は病院で吸入したりテープを張ったりと気管支を拡げる治療を行い、普段は内服薬や吸入薬を毎日使用して、気管支の傷を治していく治療が重要です。ぜんそくは初期から適切な治療を行えば治療していきませんが、発作の時だけ治療し普段の治療をしていないと治癒せず、成人ぜんそくにつながります。

ぜんそくの予防には薬と同じくらい、①環境整備②体力づくり③規則正しい生活習慣、が重要です。具体的には部屋の掃除や換気、布団のダニ対策、タバコの煙の回避、定期的な適度な運動(水泳や剣道など)、夜更かしを避けて、油類の摂取を減らし、魚・野菜を沢山とる食事です。各種アレルギーについてお話ししてきましたが、基本的な予防策はほとんど同じです。ご家族や周囲の方々で協力して、お子さんがアレルギーになりにくい生活を心がけましょう。

