

第132回市民糖尿病教室

令和7年8月23日(土)13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132回市民糖尿病教室を開催いたしました。本教室は、健康増進佐賀市民会議の主催により、市民の糖尿病に対する理解を深め、予防・治療への意識向上を図ることを目的として継続的に実施しているものです。

当日は、恒例の尿糖・尿たんぱく検査・血糖検査に加え、足病変予防を目的とした「フットケア」も実施しました。足の観察やケア指導が行われ、参加者の健康意識向上に寄与する有意義な取り組みとなりました。

その後、佐賀大学医学部 肝臓・糖尿病・内分泌内科 助教 こじまもとやす 小島基靖先生を講師にお迎えし、「もっと知ろう糖尿病～予防と治療のひと工夫～」についてご講演いただきました。

以下、小島先生より講演の趣旨をご寄稿頂きましたのでご紹介致します。

「もっと知ろう糖尿病～予防と治療のひと工夫～」

佐賀大学医学部 肝臓・糖尿病・内分泌内科
助教 小島 基靖

糖尿病は、インスリン作用の不足により慢性的な高血糖を呈する代謝性疾患です。インスリン作用の不足は、膵β細胞からのインスリン分泌低下、あるいは末梢組織(筋肉、肝臓、脂肪組織)におけるインスリン抵抗性の増大、もしくはその両者の組み合わせにより生じます。高血糖状態が長期に持続することで、網膜症・腎症・神経障害といった細小血管合併症に加え、心筋梗塞・脳梗塞・閉塞性動脈硬化症などの大血管合併症を引き起こし、生命予後に重大な影響を及ぼすことが知られています。¹⁾

特筆すべきは、糖尿病が自覚症状に乏しいまま進行する点で、症状が出現した時には既に合併症が進展していることが多く、早期診断および早期治療開始が不可欠となります。しかしながら、現実には治療中断例や未受診例が少なくなく、地域における啓発活動の必要性は極めて高いと考えられます。

国際糖尿病連合(IDF)の報告によれば、2021年時点で世界の糖尿病人口は約5億3700万人に達し、年間約670万人が糖尿病関連死を遂げているとされます。2030年にはさらに6億4300万人へ増加すると推定されており²⁾、糖尿病対策は国際的



講師 小島 基靖 先生

にも喫緊の課題です。我が国においても糖尿病人口は増加傾向にあり、佐賀県における推計では約13.5万人が糖尿病またはその予備群に該当すると推計されます。³⁾

糖尿病の診断基準は、空腹時血糖値126 mg/dL以上、随時血糖値200 mg/dL以上、HbA1c 6.5%以上の3項目中2項目を満たすことで診断となります。治療目標は、「熊本宣言2013」で発表された「HbA1c 7.0%未満」が、合併症予防の観点から推奨されますが、年齢、罹病期間、臓器障害、低血糖リスク、生活背景などを考慮した個別化が求められます⁴⁾。高齢者では特に重症低血糖の危険性が増すため、認知症の有無や日常生活動作(ADL)の状況を確認して柔軟な目標設定を行う必要があります。⁵⁾

治療の基本は食事療法と運動療法となります。食事療法では、エネルギー摂取の適正化と栄養バランスの改善が重要です。主食・主菜・副菜を揃え、野菜など食物繊維を含む食品を先に摂取すること、過剰な炭水化物摂取を避けること、果物やアルコールを適量にすること、減塩(1日6g未満)を心がけることが推奨されます。これらは血糖変動の安定化、肥満や高血圧の予防、合併症の抑制に寄与します。

運動療法は、有酸素運動(ウォーキングなど)とレジスタンス運動(筋力トレーニングなど)の併用が望ましいです。食後1時間程度に20~30分の運動を週3回以上継続することが推奨されています。運動によりインスリン感受性が改善し、血糖コントロールや動脈硬化進展抑制に寄与します。一方で、薬物療法中の患者では低血糖や網膜症の悪化、神経障害がある患者では無痛性心筋梗塞などの心血管イベントの発生に留意する必要があります。

糖尿病は放置すれば重篤な合併症を引き起こす疾患ですが、正しい知識と生活習慣の改善により、その発症や進展を予防することが可能です。特に食事・運動といった生活習慣の工夫は、すべての患者に適応可能であり、地域医療の場でも積極的に啓発すべき内容となります。本講演では、糖尿病の基本的理解から診断基準、治療目標の個別化、合併症予防の重要性、さらに食事・運動療法の実践方法について概説させていただきました。

地域における糖尿病対策の一助となれば幸いです。

参考文献

- 1) 清野裕ほか. 糖尿病の分類と診断基準に関する委員会報告. 糖尿病 53:450-467, 2010.
- 2) International Diabetes Federation. IDF Diabetes Atlas, 10th edn. Brussels, Belgium: 2021.
- 3) 厚生労働省「平成28年国民健康・栄養調査結果の概要」からの推計
- 4) 日本糖尿病学会 編. 糖尿病治療ガイド2024. 分光堂, 2024.
- 5) 日本老年医学会・日本糖尿病学会 編. 高齢者糖尿病診療ガイドライン2023. 南江堂, 2023.



血糖検査の様子



フットケアの会場



講演風景