



Dr. 中田の「健康にばるばる」

生活習慣病を防ごう①

昨年は、メタボリック症候群についてお話ししました。今年は、高血圧、糖尿病、脂質異常症（高脂血症）などの生活習慣病について、1年かけてお話ししましょう。

昭和40年代くらいまでは、生活習慣病という言葉ではなく、成人期になって急に増えてくる病気のため、成人病と呼ばれていました。

以前は、高血圧がその中心でしたが、最近、生活習慣の変化に伴い糖尿病、脂質異常症が注目されるようになってきました。

生活習慣病は、体質などの遺伝因子に加え、加齢、運動不足、過飲・過食による肥満、ストレスなどの環境因子がその発病誘因となります。

その結果、自覚症状のないまま糖尿病、脂質異常症、高血圧症などを発症します。そして末期には、心筋梗塞（こうそく）、脳梗塞、閉塞（へいそく）性動脈硬化症（足壊疽（えそ））などの致死的な動脈硬化性疾患に至る病態です。

現在、東川診療所で治療を行っている慢性疾患のうち約80%が高血圧、約40%が脂質異常症、そして約20%が糖尿病です。合わせると約90%の患者さんが生活習慣病で通院中ということになりました。

まずは、私のライフワークである糖尿病についてお話ししましょう。

1960（昭和35）年当時、糖尿病

の有病率は人口千人あたり約0・45・5人程度、患者数は約3・4万人とごくわずかでした。

しかし10年後の1970（昭和45）年ころには約1・5人に増加。さらに昭和40年代後半を境に急激に増加し、1985（昭和60）年ころには約6・0人となっていました。

最近の糖尿病実態調査では、1997（平成9）年日本全体で糖尿病が強く疑われる人が690万人、予備軍も入れると1370万人に増加していることが明らかとなりました。

厚生労働省（当時の厚生省）は、国家戦略としてさまざまな糖尿病抑制策を講じました。

しかしその5年後の2002（平成14）年には、減るどころか約740万人に増加。予備軍も合わせると約1620万人、成人の6人に1人の割合まで増えてしまいました。

2010年には、患者数1000万人を超えると予想されています。

この患者数の伸びと、日本の自動車登録台数の伸びと、日本の自動車（MI）の上昇はほぼ一致しています。

すなわち、自動車の普及とともに私たちの運動不足が広がり、さらに過食、特に脂肪の過剰摂取による肥満が進み、糖尿病の患者数が増加したと考えられるのです。

次回は、糖尿病の診断、病態、そして治療へとお話を進めていきたいと思います。

（町立診療所副所長 中田宏志医師）

だいせつざんのすがお

大雪山の素顔

山岳ガイド、旭岳ビジターセンター、自然解説員などで活躍する人たちをリレーしています。高山植物、紅葉、雪、動物など「自然の大博物館」といわれる大雪山の素顔が見えます。

「厳冬期」

長い冬の中でも、1～2月は最も気温が下がる時期です。冬至はすでに過ぎてはいるものの、まだまだ日は短く、ほとんど毎日雪が降り続きます。風が吹き出すと、何日も吹雪が止まず、外に出るのが辛い日が続くこともあります。

これだけ聞くと、誰もが耐え忍ぶ辛い季節だと思われるでしょう。しかし私は、勇駒別の四季の中で一番美しい季節は？ と問われれば、迷わず厳冬期と答えます。

気温が下がれば確かに寒いのですが、同時に空気を澄み渡らせ、羽のように軽い雪を降らせます。これらの条件の下、たまに見える晴れ間は、この時期独特の幻想的な景色を演出してくれます。

晴れた夜空には、今にも降ってきそうなほどに星が輝きます。冬の夜空には、シリウスをはじめ目立つ一等星が多いのですが、特に澄んだ空気の中では、星の瞬きが少なく、光が増したように感じます。ま

た夜空に満月、あるいはそれに近い月が顔を出すと、雪の森は月光を淡く反射します。こんな時は、決してオーバーではなく、ライトなしで夜の森を散歩することができます。

温泉街を流れる勇駒別川は、川底で所々お湯が湧いているため、冬場でも凍ることがありません。気温が下がった日には水温との温度差で川霧が立ち、川の側の木の枝を霧氷で覆い尽くします。霧氷に朝日が差す景色は、日の光が霧氷を溶かしてしまうまでのわずかな時間しか見ることができませんが、例えようもなく美しい景色です。

晴れた日には、夜明け前の森の中に散歩に出ることがあります。快晴であれば、放射冷却でもっとも冷える時間帯です。

眠さと寒さで「引き返そうか…」と迷いながら、それでも歩いてみると、少しずつ体が温まってきました。東の空の色が白み始めるころには、森の中もぼんやりとライトなしで歩ける明るさになります。

「チッチッチ」。わずかに活動を始めた鳥たちの気配を聞きながら、唐突に山の端、針葉樹の枝の陰から光が一気に差します。光はわずかな時間のうちに森に広がり、木の枝にも地面にも積もったすべての雪を輝かせます。気がつけば自分も光に包まれています。それは宗教的な荘厳ささえ感じさせるような場面です。

日の出はいつの季節でも美しいものですが、少なくとも私にとっては、その最高のものは厳冬期の森の中で迎えるものなのです。

文：大雪白樺荘支配人 神林 知宏