



# Dr. 中田の「健康にばさばさ」

## 生活習慣病を防ぐ②

糖尿病の起源は古く、世界ではエジプトのファラオ時代、日本でも平安時代の記録に、糖尿病と考えられる記録があります。それは食事等の生活習慣と密接に関係した病気だからでしょう。

私たちは、さまざまな栄養素を取るために食事をします。体内に吸収された栄養素は、血液に混じり、血管を通じて運ばれます。その中で、糖は体の隅々に運ばれた後、インスリンの作用で筋肉などの細胞内に取り込まれ、エネルギー源として利用されます。

この血液中のブドウ糖の量(血糖値)が、普通より高くなっている状態が糖尿病です。

血液中に糖が多ければ、細胞内に多くのエネルギーが運ばれるからいいのでは? と考える方がいらつしやるかもしれません。しかし、糖尿病ではインスリンの作用不足のため、せっかくだけ運ばれた糖が細胞内に効果的に取り込まれにくくなっています。

すなわち、細胞はかえってエネルギー不足の状態に陥っているのです。

利用されなかった糖は血管の中に余り、その一部は腎臓から尿の中に余れ出します。また高血糖は、血管の内側の細胞を傷害し、動脈硬化発症の原因となります。そして網膜症、腎症、神経症などの糖尿病性合併症や脳梗塞(こうそく)、心筋梗塞などの大血管障害を引き起こします。

さて、糖尿病はインスリンの作用不足から起きるとお話ししました。実は、インスリンの絶対量が少なく作用不足が起きる場合と、十分に量はあるのに働きが悪いため作用不足に陥る場合の2通りの状態が考えられます。

前者は、主に免疫異常によりインスリンを分泌する膵臓(すいぞう)の細胞(ベータ細胞)が破壊、消失して起こり、「1型糖尿病」と呼ばれます。後者はインスリン抵抗性を基盤として起こると考えられる「2型糖尿病」と呼ばれます。

「1型糖尿病」は、若年者や急に発症してくる糖尿病に多く(まれに徐々にゆつくりと進行、発症する型もあります)、その治療にはインスリンが不可欠です。

「2型糖尿病」は、過食や肥満、運動不足、加齢を基盤として発症してることが多く、生活習慣の改善が治療の第一歩です。そして現在、この「2型糖尿病」が爆発的に増えているのです。

それでは、糖尿病はどのように診断するのでしょうか。

健診やドックで症状が何もないのに「糖尿病です」といわれた方、のどが渇いてよく水を飲み、尿の回数も多く疲れやすく、受診してみたら糖尿病だった方などがいらつしやることと思います。次回はその診断のお話へと進みましょう。

(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てきます。

### 「春を感じる時」

「春先に一番初めに見られる花は?」と質問されると、多くの人は草の花を思いうかべるのではないのでしょうか?

半年振りなのにぞいた茶色い地面には、鮮やかなミドリノ茎に5円玉くらいの大きさのキイロの花を咲かせる「フクジュソウ」や、ラッパのような形のムラサキの小さな花を階段状に咲かせる「エゾエンゴサク」。はたまた雪解けの黒い畦(あぜ)には、ピンポン玉くらいの大きさのキミドリに咲く「フキノトウ」などを見ることができます。

実はまだ雪が残っているこの季節に、草花よりも早く咲くものがあります。

3月中旬になると、キトウシをはじめとして標高

のあまり高くない山々で、寒々とした樹木の枝先がぼんやりと赤くなっていることがあります。

道内の森でたくさん見ることができる「カツラ」という木です。葉っぱが出そろう前に鉛筆の先ほどの小さい赤い花を咲かせます。

花が咲くと次に新芽が出るのですが、こちらも真紅なので、空気までぼんやりと赤く見えるように思えます。

4月から5月になると葉っぱはミドリ色に変わり、あまり目立たなくなります。しかし、ハート型のがわいらしい葉っぱとその整然とした付きかたで、ヨーロッパやアメリカでは「美しい木」と称され、植物園や公園樹として大切に育てられています。英語でも「カツラツリー」で通じるほどです。

「カツラ」は、北海道で一番大きくなる樹木で、かつては直径2メートルを超える巨木がたくさんあり、アイヌは丸太舟の材料にも使いました。

春先、一番初めに花を咲かせる巨木。この町のどこかで、ひっそりと私達たち人間を待っているのかもしれない。

この春は山の樹木の花探してみたいかでしょうか? いつもと違った風景に出合えるかもしれませんよ!

文: 大雪山自然学校・NPO法人ねおす 鳥羽晃一