



Dr. 中田の「健康にばんざい」

生活習慣病を防ごう③

今回は、糖尿病の診断についてお話ししましょう。

診断には、血糖値を調べる必要があります。血糖は、食事の有無、食後の時間経過によって変化します。そこで空腹時（10時間以上の絶食が必要とされています）なら、血糖値110mg/dl以下が正常と診断されます。

精密検査では、75gのブドウ糖が入った検査飲料（サイダーのようなもので、冷やして飲むと結構イケます）を用いて血糖を調べる75g経口糖負荷試験があります。負荷前値が110mg/dl以下で、負荷後2時間値が140mg/dl以下なら正常です。

では糖尿病は？というところ①早期空腹時血糖値が126mg/dl以上②食事に関係なく任意の時間に採った随時血糖が200mg/dl以上③75g経口糖負荷試験で2時間値が200mg/dl以上となり、日を改めて行った検査でいずれかに当てはまれば、糖尿病と診断されます。

ただし○口渴、多飲、多尿など、糖尿病に典型とされる自覚症状がある場合○血糖の平均値を示すHbA1c（ヘモグロビンA1c）過去1〜2カ月の平均血糖値。正常値は4.3〜5.8%が6.5%以上の時○糖尿病性網膜症などの合併症が認められる時には1回の検査で診断されます。正常型にも糖尿病にも当てはまらない場合があります。ちょうど両者の中間に当たるときです。これを境界型と

言います。将来糖尿病になる頻度が高いため、放置せずに経過観察する必要があります。

さて、それでは尿糖が出ている場合は、糖尿病となるのでしょうか。実は腎性糖尿といって、血糖値が高くないのに腎臓のブドウ糖排せつしきい値が低いため尿に糖が出る場合や、内服中の薬剤によって影響を受けることがあるのです。

そのため尿糖検査は、治療経過を見る時には測定しますが、糖尿病の診断には使いません。

以前私が勤めていた病院の健診センターで、75g糖負荷試験結果をまとめたことがありました。

特に病気がない健診受診者420人のうち、正常型の方は65%くらいでした。一方、約40人、10%くらいの方が明らかに糖尿病型でした。また境界型の方が約100人、25%ほどいらっしゃいました。

すなわち10人中6・5人の方に糖の代謝異常が認められたことになりました。糖尿病やその予備軍など、耐糖能異常の頻度は、さまざまな施策、啓蒙活動にもかかわらず、減るどころか年々増加しています。本年度からメタボリックシンドロームや耐糖能異常に、より重点を置く検診制度が始まります。皆さんも生活習慣をしつかり自己管理されることはもちろん、健康管理のためこの健診制度も利用してください。今回は糖尿病の合併症へと話を進めてまいります。

（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てきます。

「早春の花」

早春、雪が解けて茶色い地面が広がる大雪山周辺の森で初めて見ることが出来る花は黄色い「フクジュソウ」、青紫や白色の「エゾエンゴサク」、赤紫色の「カタクリ」などがあげられます。

これらの植物を自然ガイドは「スプリングエフェメラル」（春のはかない命）と呼んでいます。ササが人の背丈ほど立ち上がり、樹木に若葉がおしげり日光がさえぎられる前、約40日間の間に芽を出し、花を咲かせ、実を付けて枯れてしまうからです。

そんなはかない命を持ち、毎日のように変化していく植物を手軽に見ることができるのがキトウシ森林公園です。

4月のキトウシ森林公園では足の踏み場に困るくらいに、つぎつぎにさまざまな花が咲き、同時に花に集まる虫たちの活動も見ることができます。

森の中に広がる花のダイナミックさや美しさ、花と虫たちの自然の営みに圧倒されてしまいます。一見の価値はありますのでぜひ訪れてみてください。

花も美しくて良いのですが、自然ガイドとしては結実した種を見ることもお勧めです。

結実した種の形は花以上に変化に富んで興味をそそられます。

たとえば、イガイガの栗のような形であったり、三角錐のとんがり帽子のような形であったり、小さな枝豆のような形であったり、それぞれが個性的な表情をしています。

成熟して地上に落ちた種の繁殖の戦略も巧みです。種には「エライオソーム」という物質（脂肪や糖分）が付いていて、それを食べるためにアリは巣に運びます。「エライオソーム」を食べられた種子は巣のごみ捨て場に捨てられるか地上に排出され、芽を出して生育範囲を広げていくのです。

春は「スプリングエフェメラル」の芽が出てから枯れるまでの生態や虫との密接な関係をじっくりと楽しんでみるのも北国の楽しみかもしれませんね！

文：大雪山自然学校・NPO法人ねおす 鳥羽晃一