

糖尿病専門医に聞く

富山労災病院 糖尿病・内分泌科部長

むらかみ 村上
しほう 史峰

— ニワトリと卵のような、糖尿病と老化の関係 —



年を取ると『次第に病気がちになり寝込みがちになり、だんだんと弱っていく』というのは、ひと昔前までの常識であったでしょうが、最近、変わって来ています。

「ヒト」は概ね120歳程度が最大寿命ですが、最近では『百寿者』と言う、高齢でも元気で活動的な100歳以上の方が増えています。百寿者の中には、70歳代で寝たきりの方に絵本の読み聞かせをすることを生き甲斐とする方もいらっしゃる程です。70代で寝たきりの人と、100歳でも元気な人、いったい何が違うのでしょうか。

答えは慢性疾患と言われる様々な病気との付き合い方や生活習慣に違いがありそうです。

以前、美容外科のドクターが発表し話題になった研究ですが、単純にいうと、一卵性双生児なのに見た目10歳以上違って見える人にはどんな違いがあるかを調べ、喫煙、貧困、うつ病、糖尿病、肥満などが原因だったと報告しています。

実際、老化に関わる疾患の代表格に糖尿病が挙げられていて、疫学研究でも糖尿病の方は健常な方に比べ、男女ともに10年以上、健康寿命が短いと言う報告もあります。糖尿病には、様々な重大な合併症を呼び込むと言う側面と同時に、老化を促進すると言う側面があり、十分な注意が必要です。逆に、老化により健常な方でも年率1.4%程度、膵臓機能が低下し、年を取るとその分、糖尿病にもなり易くなるとも考えられます。

更に分子生物学という学問領域では、老化研究は近年急速に進み、その成果から、糖尿病になる仕組みと老化が進む仕組みはほぼ同一で、例えば、Sirt2という物質の振る舞いの異常やミトコンドリアの働きが低下することが原因と判ってきました。そして、現時点で老化を緩やかにする有効な方法が、カロリー制限などの食事療法である事も判っています。しかし、間違った過度の栄養制限は、骨粗鬆症やサルコペニア（筋量減少）など、かえって寝たきりの原因になりかねない状態にもつながりかねません。



糖尿病を治療すると言う事は、糖尿病合併症による、動脈硬化（脳梗塞、心筋梗塞、足の壊疽）、網膜症（失明）、腎症（人工透析）、神経障害（痛み痺れ）を予防すると同時に、実は、老化を防いで長生きするコツとも言えそうです。

当院では、糖尿病患者様の健康寿命アップを目標に、臓器年齢（血管年齢、骨年齢、内分泌年齢）を指標にして、抗加齢医学と病態栄養学の知識を応用しつつ、糖尿病診療を行っています。一度、ご相談ください。

ご質問やご相談は地域医療連携室まで、また富山労災病院ホームページもご覧ください。

発行：独立行政法人労働者健康福祉機構
富山労災病院 地域医療連携室
〒937-0042 魚津市六郎丸992

Tel: 0765-22-1354

Fax: 0120-935-631 (フリーダイヤル)

富山労災病院 救急外来からのお知らせ

富山労災病院では終日救急患者の診療を行っています。また、平日の午後5時以降および休日は救急外来を開設しており、病状により専門医師が診療いたします。

受診される場合22-1280までお電話下さい。



専門医紹介 呼吸器内科



勤労者呼吸器病センター長 たけうちこういちろう 武内浩一郎

— 忘れてはいけない病気 "結核" —

皆さん。結核という病気を忘れていませんか。皆さんのお爺さん、お婆さんの時代、昭和25年までは我が国の死亡率一番の病気が結核でした。今や癌、脳卒中、心筋梗塞、肺炎の影に隠れ忘れ去られようとしています。今でも我が国では2万人以上の方が新たに結核になり、2千人以上お亡くなりになる怖い病気なのです。富山県でも平成21年に160人の発生が報告されています。結核は伝染病の代表です。その特徴は空気感染です。不特定多数の人が出入り滞在する場所で、換気の悪いところには長居するのは危険です。ネットカフェ、サウナ仮眠室、カプセルホテルなどで結核の集団発生が報告されています。結核のもうひとつの特徴は内因性感染です。何十年も前に自分でも知らないうちに結核菌を吸い込み自然に治っている人がいます。この方々が高齢になり、過労、大酒、糖尿病、副腎皮質ホルモン剤の長期服用などにより体の免疫抵抗力が落ちると、体に潜んでいた結核菌が目覚めますのです。結核にならないためには、不規則な生活をしないこと、バランスのとれた栄養と休養をしっかりとることが大切です。もし、2週間以上、風邪症状が治らない時、咳や微熱が続く時には、呼吸器の専門医がいる医療機関で胸部X線写真と痰の検査をしてもらいましょう。

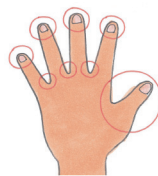
院内感染対策手洗チェックの実施

手洗いは感染対策の第一歩！！

5月～7月にかけて院内のすべての部署で院内感染対策チームが手洗いチェックを実施しています。



手洗いは基本的かつ重要な手技です。
石鹸を泡立てて・・・
①手の平②手の甲③指④爪、指の腹
⑤親指（握るように）⑥手首
の順で洗います。20秒
かけて洗いましょう。



★洗い残しの多い部分



専門外来の紹介

物わずれ外来：(月)(木) 午前10時～12時
頭痛外来：(火)(木)(金)
午前11時～12時
しびれの外来：(月)～(金) 午前9時～12時

関節外来：(月)～(水) 午前9時～12時
腰痛外来：(水) 午後1時30分～4時
リウマチ外来 整形：(火) 午前9時～12時
リウマチ外来 内科：(月) 午後2時～
尿失禁外来：(水) 午後1時30分～3時

今月の休診：(形) 井出医師 1日 (内) 水橋医師 15・28～30日、新敷医師 28～30日
(内) 武内医師 1日 (整) 渡邊医師 1・15・20日、平岩医師 15日
(麻) 片岡医師 27日、森医師 20～22日