



院長の金重です。

2026年秋号では『日本人糖尿病患者の死因とその対策について』と題してお話をしたいと思います。日本糖尿病学会では 2011 年から 2020 年の 10 年間にわたり「アンケート調査による日本人糖尿病患者の死因に関する研究委員会」を設置し、全国の医療機関にアンケートを行い死因の調査を行いました。その結果から、1 位は悪性新生物(38.9%)、2 位が感染症(17.0%)、3 位が血管障害(10.9%)でした。この結果を踏まえて、その内容と対処についてお話したいと思います。

1. 悪性新生物

いわゆる癌についてですが、死因の頻度の高い順では、肺がん、膵がん、肝がんとなっています。肺がんについては、大部分が健診や日常診療における胸部レントゲン検査で偶然診断されることが多く、レントゲン上所見が認められても自覚症状に乏しいのが現状です。少なくとも年 1 回は胸部レントゲン検査を受けて、早期発見に努める必要があります。その被ばく量は肺がんの発症に影響は有りません。異常所見が認められたら、大きな病院で精密検査を受けましょう。膵がんについては、統計上糖尿病患者さんの罹患率が高く、年齢と共に血糖コントロール不良な患者さんの罹患率が高い傾向にあります。また若い頃に大酒家で慢性膵炎の既往のある患者さんも要注意です。糖尿病の治療内容とは関係ありませんが、急激な血糖上昇と体重減少で疑うことが多いです。残念ながら膵がんが早期の段階で発見されることは非常に稀です。当院でも行える腹部エコー検査を受けることも有用と考えられます。肝がんは肝機能の急激な悪化から腹部エコー検査を行って診断されることが多いですが、肝機能正常例も多く、体重減少を認めたら腹部エコー検査を行うことが早期発見につながります。

2. 感染症

感染症で死亡に直結するのは肺炎がほとんどです。なかでも高齢者に多いのがいわゆる誤嚥性肺炎です。これは主に食べ物が誤って気管や肺に入ってしまう(誤嚥)、それが原因で細菌が肺で炎症を起こします。日本人高齢者の70%の肺炎が、この誤嚥性肺炎が原因といわれています。自覚症状に乏しく、加齢や認知症などによる嚥下機能(飲み込む力)の低下が原因になります。ゆっくりと食べることに集中し、テレビを見ながらの「ながら食い」は避けましょう。

3. 血管障害

脳血管障害(脳梗塞)や心筋梗塞が挙げられます。予防として重要なことは血糖、血圧、高コレステロールを、必要に応じて薬物療法で適切な数値に下げることです。喫煙や飲酒は避けて、適度な運動、規則正しい生活を心掛けましょう。

糖尿病を一病息災と前向きにとらえて日常生活を送ることが肝要です。



“夜間低血糖とは” 外来看護師 荒井直子



睡眠中に血糖値が一定の基準値を下回ると、体は血糖値を上げようとしてアドレナリンなどのホルモンを放出します。この反応が交感神経を刺激するため、恐ろしい夢を見たり、寝汗をかいたりする現象が起こります。夜間低血糖は自分では気づかないうちに体力を消耗させ、睡眠の質を著しく低下させる要因となるため注意が必要です。夜間の血糖値が低下する背景には、食事のタイミングや日中の活動量、アルコールの摂取など、複数の要素が複雑に絡み合っています。極端な炭水化物制限や夕方から夜間に行う運動は夜間低血糖の引き金になる場合があります。また、晩酌を楽しむ習慣がある場合、アルコールが体内に入ると、肝臓はアルコールの分解を優先するため、本来の肝臓の働きである「糖を新しく作る働き」がストップしてしまいます。その影響で、血液中の糖分が不足しても補充が間に合わず、低血糖が引き起こされます。寝ている間のエネルギー不足を防ぐためには、就寝前に適切な「補食」をとることが効果的な対策になります。血糖値を急激に上げ過ぎず、かつ長時間維持できるものを選ぶ必要があります。例えば、ヨーグルトやチーズ、無塩ナッツ、全粒粉のクラッカーなどは血糖値の変動が緩やかになります。寝る直前にチョコレートや甘いジュースを摂取することは避けて下さい。急激な血糖上昇でインスリンが大量に分泌され低血糖がおこるため注意が必要です。食事や運動の工夫だけでは改善が難しい場合、現在使用しているお薬が体にあっていない場合があります。自分の判断で薬を中止したりせず、主治医に相談して適切な調整を行うことが大切です。まずは夜間起きている症状を主治医に伝え相談してみましょう。又、痙攣や意識がない場合は家族に救急車を手配するように事前に伝えておきましょう。



“スポーツの秋”ワンポイントアドバイス ～筋肉量の維持は運動と栄養が決め手です～

管理栄養士 細道美緒

運動時に必要な食事

運動をする時、食事でもっとも重要なのは栄養バランスを整えることです。私たちが日々、健康的に活動していくためには、「糖質」「脂質」「タンパク質」「ビタミン」「ミネラル」5つの栄養素が必要です。これらは、“5大栄養素”と呼ばれ、カラダをつくる素になったり、動かすエネルギーになったり、身体の調子を整えたりする役割を担っています。和食の伝統的な食事、“一汁三菜”とは、ご飯に汁もの、おかず 3 種(主菜 1 品、副菜 2 品)で構成された献立です。これに牛乳やヨーグルトなどの乳製品と果物を組み合わせた食事メニューが、運動をする人にとって栄養バランスのとれた理想の食事のイメージとなります。また、運動をする際は時間に関わらず水分補給も重要となります。日頃からこまめに水分摂取を心がけましょう。

筋肉のはなし

筋肉には平滑筋とよばれる内臓器官の運動に関係する筋肉と、骨格筋という身体を動かし運動をするために欠かせない筋肉があります。筋肉は“筋肉を使う”→“筋肉が壊れる”→“筋肉を修復する”というサイクルを繰り返すことで大きくなります。特に筋肉トレーニングやジョギングなど、比較的ハードな運動をした後は、速やかに栄養補給(特に糖質、たんぱく質)をすることで筋肉中のグリコーゲンの回復が早まるといわれています。

運動時の食事について何か気になることがありましたら、ぜひ管理栄養士までお声がけください。

