

### 主催のことば



菅原 正弘

日本糖尿病協会東京都支部（東京都糖尿病協会）では、毎年、3つの大きな講演会を開催しています。この糖尿病市民セミナー・東京もその一つです。これら3つの講演会は充実した内容をもった抄録集が作成されます。これ以外にも東京を6ブロックに分けたブロック糖尿病教室を年10数回開催しています。これらの講演会や年5回行っている歩く会は、いままでは案内のチラシしかなかったため、参加された方以外はどのような会であったか分からなかったかと思えます。これらの内容を参加されなかった方に知ってもらう目的もあり、1昨年から東京都糖尿病協会会報を年2回発刊することに致しました。写真も掲載されていますので、会の雰囲気も分かります。青空教室の内容も盛りこまれています。もちろん、それ以外にも知って頂きたい当会からのメッセージを、この会報を通じて会員の皆様にお届けすることができるようになりました。今後ご期待頂きたいと思えます。1昨年1月に既にホームページが立ち上がっています。当会が主催しているイベントのプログラムが決定次第、掲載されています。糖尿病診療に積極的に取り組んでいる登録医・療養指導医・歯科医師登録医もこのホームページで検索することができます。是非、ご利用下さい。

（ ）  
（<http://www.dm-net.co.jp/tokyo-tounyou/>）

患者さんが糖尿病協会に入会しますと、協会が発行する療養支援のための月刊誌『糖尿病ライフさか

え』が配布されます。この本には、糖尿病患者さんに知って頂きたい、正しい知識が満載されています。また、歩く会など協会主催のすべてのイベントに参加できます。これらの媒体を通し、糖尿病に関しての正しい知識を持って頂きたいと思えます。これらの会を通じて、同じ病気を持った多くの方々との出会い、療養生活が一層楽しく充実したものになっていくものと確信しています。11月に友の会を通じて当会のパンフレットを未入会の患者さんに配布致しましたので、ご覧になった方も多いかと思えます。

本日も来場頂いた方で、まだ入会されておられない方は、是非この機会に入会をお考え頂ければ幸いです。ロビーの受付でご案内いたしておりますので、お気軽にお立ち寄り下さい。

さて、今回のテーマは『メタボの予防は糖尿病の予防』です。メタボの日本の第一人者で、本セミナーの実行委員長の宮崎滋先生が、素晴らしいプログラムを組んで下さいました。今日出席された方は、きっと充実した一日を過ごされることと思えます。

さて、最後になりますが、一つお願いがあります。咳、くしゃみなどの風邪様の症状がある方は、イベントの参加は控えて頂きたく存じます。微熱であっても、キットで陰性であってもインフルエンザの可能性を否定することはできません。会場におられる多くの参加者が、安心して聴講できるように、出席しない勇気を持って下さい。

御協力頂き、ありがとうございます。それでは、最後までごゆっくりと、ご聴講下さい。

# 実行委員長・司会のことば



宮崎 滋

本日は第8回糖尿病市民セミナーにお集まり下さり大変ありがとうございます。

実行委員長を務めさせていただきます東京通信病院の宮崎と申します。

今回のテーマは「メタボ（メタボリックシンドローム）の予防は糖尿病の予防」です。各分野の第一線でご活躍中の先生方にお集まり頂きましたので、今後の療養に参考にして頂ければと思います。

糖尿病は代表的な生活習慣病のひとつです。食事、運動、労働、休息、睡眠など、私たちの毎日のひとつひとつの活動が、血糖値の上昇、糖尿病の発症や悪化に関係しています。

糖尿病は血糖が高いことで診断されます。早朝空腹時血糖あるいは食後血糖が高い状態が続けば診断されます。

昨今メタボ（メタボリックシンドローム）に大きな関心が集まっています。ウエスト周囲径（腹囲）を測定し、男性85cm女性90cmの基準以上である人が、高血糖、高血圧、脂質の3項目のうち2項目以上にあてはまると、メタボリックシンドロームと診断されます。

糖尿病とメタボリックシンドロームは、診断法が違うので全く別の病気であるかというところではなく、実はよく似ていて、重なり合っていることが多いのです。重なり合う部分は何かというところと肥満です。日本人の糖尿病の95%は2型糖尿病といわれています。2型糖尿病では、インスリンが沢山あっても効果が小さいインスリン抵抗性があることが多いのですが、この原因は肥満です。

メタボリックシンドロームの診断基準でお腹まわりが大きいということは、内臓脂肪がたまっていることを示し、内臓脂肪の多い人は大概太っています。

糖尿病とメタボリックシンドロームが現在爆発的に増えているのも、肥満者が増えているからに他なりません。そして、その上流には、原因として過食、運動不足という生活習慣の乱れがあります。

糖尿病もメタボリックシンドロームも、放置すると動脈硬化が進みやすく、心筋梗塞、脳梗塞を起しやすくなります。それを予防するには、最上流である食事、運動を見直し、太らないようにすることが大切です。

その意味で「メタボの予防は糖尿病の予防」なのです。

今回の第8回糖尿病市民セミナーでは、糖尿病とメタボリックシンドロームの似ている点、異なる点を知り、その予防のためどのような対策をとればよいかを中心に考えてみたいと思います。第一部では糖尿病とメタボリックシンドロームの関係について、および密接に関連しているメンタルケアの問題を取り上げました。第2部でメタボ予防のために『1に運動、2に食事、しっかり禁煙、最後に薬』の順に話していただきます。運動、食事に気をつけることは当然といえますが、動脈硬化、心筋梗塞を起しやすくするタバコの害とその止め方についても講演をお願いしました。薬は、生活習慣を改善できても、血糖、血圧、脂質の異常がよくなるに初めて使うこととなります。薬を飲めば、糖尿病やメタボリックシンドロームがよくなると安易に考えてはいけません。

今年のセミナーは、わかりやすい話と明日からでも応用できる食事、運動などの簡単な方法をご覧にいます。早速、メタボ、糖尿病の予防に役立てて下さい。

### 司会のことば

医療法人社団 弘健会 菅原医院院長  
昭和55年 順天堂大学医学部卒業  
順天堂医院にて診療に従事  
平成5年から現職。

日本糖尿病協会理事  
東京都支部長（東京都糖尿病協会会長）  
日本臨床内科医会常任理事、東京内科医会副会長  
日本糖尿病療養指導士認定機構委員  
東京都糖尿病対策推進会議幹事  
日本糖尿病対策推進会議ワーキンググループ委員  
（日本医師会）

東京都医師会健康食品の安全性検討委員会 委員長  
2000年 糖尿病週間 東京実行委員長  
2001年 日本臨床内科医会学会賞受賞  
2006年 日本臨床内科医会学会実行委員長  
2008年 第48回日本糖尿病協会総会・年次集会会長  
2009年 東京内科医会川上記念賞受賞

日本内科学会評議員  
日本糖尿病学会学術評議員  
日本リウマチ学会評議員

著書：よくわかるメタボリック  
シンドローム脱出法（講  
談社）ほか。

（社）日本糖尿病協会  
東京都支部支部長  
（東京都糖尿病協会会長）



菅原 正弘

糖尿病はインスリンの作用が減弱することにより発症するわけですが、二つのタイプに分けられます。1型糖尿病はウイルス感染や免疫異常によりインスリンが作られなくなる病気で、生存のためにインスリン注射が必要になりますが、これは生活習慣とは関係ありませんので区別しておく必要があります。大半の糖尿病は2型糖尿病で、これは血糖値をコントロールしているインスリンというホルモンが食後瞬時に分泌されないという遺伝的体質と、インスリンの働きを悪くする因子が合わさって発症します。

日本人の遺伝的素因は変わっていないのに、この50年間で糖尿病が30倍に増加した背景には、日本人の生活習慣がインスリンの働きを悪くする方向に、変わってきたことが大きく関与しています。糖尿病を予防する、あるいは糖尿病患者さんが良い血糖コントロールを維持するためには、これらの因子を減らし、インスリンの働きをよい状態にしておくことが大切です。

その因子とは、①肥満、②運動不足、③過食、動物性脂肪の摂りすぎ、④アルコール多飲、⑤喫煙、⑥ストレス、⑦睡眠不足などですが、中でも内臓脂肪の蓄積が特に重要と考えられています。内臓脂肪が増えると、そこからインスリンの働きを弱めるホルモンが分泌されるため、インスリンが効きにくくなります。それを補うために、インスリンの分泌が

増え、これが交感神経を刺激したり、塩分の体内の貯留を高め、血圧も上げます。インスリンの働きが悪くなると血糖値だけでなく中性脂肪値も高くなるので、血糖値の異常、脂質の異常、血圧の異常が重複して起こってくることになり、動脈硬化が加速的に進行することになるのです。

メタボの予防、改善は糖尿病だけでなく、脂質や血圧の改善にも繋がります。これらの病気が重複することの危険度はメタボでなくても同様ですが、メタボの場合は、運動しながら減量することによりこれらのすべてを良くすることができるのです。

食事や運動療法で、メタボを改善できることは分かっているけど、それを日々実行するのは、思いのほか困難かもしれません。それは、生活習慣が長年に亘って形成されてきたもので、自分にとって一番居心地がいいため、そう簡単には変えられないということも理由の一つでしょう。どうすれば、うまく実行し、目的を達成できるのか？

第1部では、日本肥満学会会長でメタボリックシンドロームの第一人者である宮崎滋先生から、分かりやすく解説して頂きます。森 保道先生からはメタボと糖尿病の共通点・相違点について、堀川直史先生には大事なメンタルとの関係について御講演賜ります。メタボをよく知ることで、糖尿病の理解もより一層深くなるものと確信しています。