

企画・制作/徳島新聞社 営業局

# 減らさんで、糖尿病 2020



11月14日は世界糖尿病デーです。約100年前にカナダトロント大学でインスリンを発見したバンティング先生の生誕の日です。世界でモニメントがブルーにライトアップされるこの日、徳島県でも阿波おどり会館をはじめいくつかの施設でライトアップされます。この日は、身近な病気である糖尿病について考えてみてください。

徳島県は糖尿病死亡率ワーストランキング上位の汚名が長きにわたり続いています。腎不全や視力障害など合併症が進行した方が多いということも示されています。なぜ、徳島県は糖尿病の状況がよくないのでしょうか、考えてみたいと思います。第一に、国内でも有数の超高齢化社会であることが挙げられます。事実、年齢調整

## 徳島県の糖尿病について

徳島大学先端薬学研究所 糖尿病臨床・研究開発センター センター長 教授 松久宗英

対する良くないイメージや偏見などが社会に広がる「ステイグマ」が関わることに注目されています。肥満や糖尿病をもつ人は、周囲から自己努力が足りない、なまけているなど問題行動の結果として捉えられ、長じれば生命保険などの社会的サービスなども受け難くなり、負の感情や疎外感を持つようになります。このため、糖尿病であることを否定したり隠したりし、必要な血糖測定やインスリン自己注射を人前で行えなくなり、適切な治療が困難となります。その結果、病気の重症化が進み、大きな負担が身体的かつ精神的、そして社会的にかか

るようになります。太りやすい体質は飢餓に強い優れた遺伝子因であり、糖尿病になりやすいイン

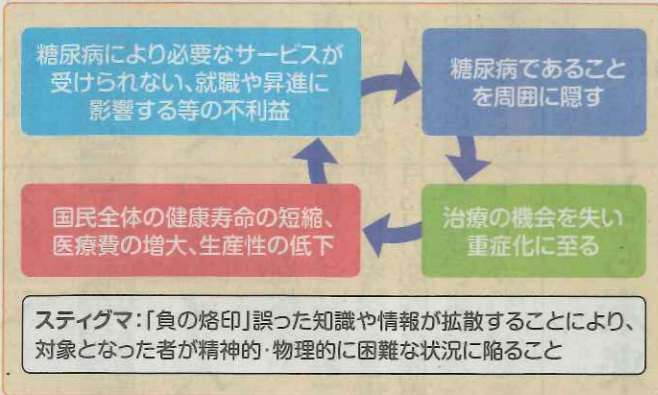
した糖尿病関連死亡率は決してワースト上位ではありません。次に、交通インフラが発達していない車社会に基づき、低い運動量があります。平成28年の国民健康栄養調査からも、男女の1日平均歩数が男性6743歩、女性6313歩と全国平均より男性で約1000歩、女性で約500歩少ない状況です。コロナ禍の現状では、さらに歩数が減っていることが懸念されます。次に、食の問題です。海の幸山の幸に恵まれた徳島県では、お米やさつまいも、ミカン、ブドウ、柿など糖度の高い食物が豊富に採れます。ただし、徳島市の統計では、魚介類や生鮮野菜の摂取量が低いこと、まためん類、菓子パン、清涼飲料水の摂取量は国内の政令指定都市の中では上位であること

スリン分泌の低下は人種や加齢、あるいは自己免疫などの要因も大きいのです。また、社会が快適さを追求して、テクノロジーが進歩し身体活動の低い社会が形成されています。これら個人では

●インスタント麺	7位
●生うどん・そば	8位
●菓子パン・調理パン(g)	9位
●スポーツドリンク	1位
●果実・野菜ジュース	2位
●乳飲料(オーレ、コーヒー牛乳)	2位
●炭酸飲料	7位
●肉類	17位
●生鮮野菜(g)	51位
●魚介類	49位

／52都市

【図1】食品ランキング 総務省・家計調査 (2016年～2018年の平均、県庁所在地及び政令都市52地区)



【図2】

が示されています。まずは、菓子パンや清涼飲料水を控えてみませんか。英国や米国の一部の州では、清涼飲料水に税金がかけられています。清涼飲料水の多飲は、将来の糖尿病や肥満の原因となるためその抑制をめざす政策です。



ナーすだっち

最近、治療が適切に行われない要因として、糖尿病に制御できない要因が肥満や糖尿病につながっています。糖尿病や肥満の方に優しい社会を形成することが、個人の努力を高め治療成果を上げ、社会としての健康も維持できるのです。

私たちは糖尿病の治療に

社会医療法人 川島会 川島病院

医療法人 武村クリニック

医療法人 すこやか 林病院