

◆基調講演 門脇 孝先生

糖尿病治療の希望と挑戦

——を聴講して

日本を含むアジア人は、今まで数千年のあいだ農耕民族でした。それに対して欧米人は、牧畜などにより以前から肉食で、ミルク・バターなど脂肪の多い食生活をしてきました。そのため、インスリンを沢山必要とする生活様式が続き、膵臓が多量のインスリンを出せるように適応していききました。

○つまり、インスリンをあまり出す必要がなかった日本人やアジア人は、欧米人比べてインスリン分泌量がもともと低いために、小太りや隠れ肥満ともいわれる内臓脂肪蓄積によって、容易に糖尿病を発症しやすかったのです。

そこへ、日本人の食生活の欧米化が起こりました。この50年間で、脂肪摂取の量が4倍以上になり、そのため急速にインスリンを必要とする生活に変わり、膵臓のインスリン分泌の獲得が追いついていけない状態で破たんしました。日本やアジアでは欧米以上に糖尿病が増加したのです。

○同じ肥満でも、皮下脂肪型と内臓脂肪型があって、メタボや糖尿病と関係の深いのは内臓脂肪です。男性は皮下に脂肪を貯める能力がありません。余剰エネルギーは若い時には筋肉で消費します。しかし、中年以降に筋肉の量が減ってくると、

内臓に脂肪が貯まるようになります。女性は皮下脂肪型が多いといっても安心できません。閉経以降は女性ホルモンが減ると、皮下脂肪を貯める容量が減って、男性と同じように内臓脂肪型肥満になりやすいのです。

○内臓脂肪がどのようにメタボを起こすのでしょうか。内臓脂肪はインスリンの働きを悪くするインスリン抵抗性を引き起こします。

その原因として、内臓脂肪があまり溜まっていけないときには、アディポネクチンというインスリンの働きを助けるホルモンがよく出ているのですが、内臓脂肪が溜まって、ぶくぶく太った脂肪細胞からは、アディポネクチンが出にくくなり、その結果、インスリンの働きの助け手がいなくなり、インスリン抵抗性が起こるのです。そこに脂質異常・高血圧が合併し、心筋梗塞や脳梗塞などが起こりやすい状態になります。メタボがある人は、メタボがない人比べて糖尿病になるリスクが5倍にもなります。

メタボがあると糖尿病になる前から、心筋梗塞や脳卒中を起こす可能性が約2倍あり、メタボや早期糖尿病の段階でストロークをかけることが非常に重要なのです。

○「皮下脂肪は定期預金、内臓脂肪は普通預金」という例えがあります。

内臓脂肪は不健康な生活をしていると、たちまち貯まってきましたが、ウォーキング

を取り入れるなどの健康的な生活をする、最初に燃えるのは内臓脂肪で、内臓脂肪の残高は生活の在り方により変わります。

○糖尿病予防のための戦略研究(J-D O-I-T)が現在進行しています。私がリーダーをつとめる研究(J-D O-I-T3)では、3300名の糖尿病患者さんに協力頂き、ヘモグロビンA_{1c}5.8%未満、血圧120/75 mmHg未満、LDLコレステロール80 mg/dl未満の厳格なコントロールを達成することにより、血管合併症の30%抑制を目指して研究しています。そして2013年には、最終的な結果が得られる予定です。

○2001年にヒトゲノム(遺伝子)が解明され、糖尿病の人の体質を解明する研究が大きく進展しました。今後は個々のテラーメイドの糖尿病治療・予防の可能性が期待されます。

○2007年11月、京都大学の山中伸弥教授のグループが、ヒトの皮膚の細胞からES細胞と同様な万能細胞の作成に成功しました。将来、患者さん自身の皮膚の細胞から膵臓のβ細胞を作り移植することによって、糖尿病を根治できることが期待されています。

あと4ヶ月で97歳になるそうですが、ステージ上で「正しい歩き方の手本」を示されたお姿は、加齢による衰えを微塵も感じませんでした。

お若い頃の先生は低血圧ぎみで、立ちくらみを感じたそうです。「低血圧の人は、私のように長生きするかも知れません」の言葉に、一同爆笑しました。

というのは、動脈硬化が歳とともに起こり、80〜90歳になったときに丁度良くなるので、「低血圧の人は心配しなくて良い」というのです。つまり血圧値は、年齢相当の基準で見る必要があるという考えです。

同じように血糖値やヘモグロビンA_{1c}も歳とともに変化する統計が出れば、それぞれの年齢のときに、「どの程度までは良いという数値が欲しい」と言われました。

昨日の夜から書類を整理して、今日の朝5時半までかかったそうです。「5時半から2時間寝て、今日この会場に来ました」というのです。「私の睡眠時間は2時間ですが、うつ伏せ寝ですから能率がよいのです。床についてから2分以内に熟睡します」と言われ、まさに超人的と思いました。

お話はいよいよ佳境に入り、「笑いと血糖値・医学用語の難しさ・26歳の体重維持が理想・楽しい食事など」と続き、暖かいお人柄に触れることができました。

◆特別講演 日野原重明先生

「長寿の健康食」

「糖尿病患者及び家族の方へ」

——を聴講して