

## パネルディスカッション 『心臓を糖尿病の脅威から守るために』

### 座長のことば

1982年：慶応義塾大学 工学部応用化学科大学院：博士課程中退  
1988年：名古屋市立大学医学部卒業  
1990年：東京都老人医療センター内科医員  
1991年：東京大学病院老年病学教室、医員  
1994年：関東中央病院・代謝科 医長  
1996年：医学博士（東京大学医学部）  
1999年7月～9月：Harvard大学Joslin Diabetes Centerにて  
糖尿病教育法を研修  
2000年4月～：関東中央病院・代謝内分泌科 部長、  
東京都糖尿病協会 理事

日本内科学会(認定医、専門医、指導医)、日本糖尿病学会(専門医)、日本老年医学会(専門医、指導医、代議員)、日本病態栄養学会、日本骨粗鬆症学会、日本骨代謝学会、日本糖尿病教育資源共有機構(評議員)、  
American Diabetes Association (Education Council member)、American Society for Bone and Mineral Research International Diabetes Federation



水野 有三

今回のパネルディスカッションは、「心臓を糖尿病の脅威から守るために」と題して、4名の先生方からお話しを伺い、議論をしてみたいと思います。糖尿病の合併症は多々ありますが、心筋梗塞を代表とする心臓合併症は、1) 直接生命を脅かす、2) 近年我が国でも増加してきているという意味で大変重要です。

糖尿病と心臓病の関係は、実は古くて新しい問題です。「糖尿病の患者さんには狭心症や心筋梗塞といった虚血性心疾患の合併症が多い」という漠然とした事実は以前から知られていました。例えば、半世紀以上も前に開始された米国のFramingham研究に始まり、その後、欧米人のみならず、日系人、アジア人、日本人などでも両者の関連が証明されています。フィンランドにおける研究では、糖尿病患者の心筋梗塞を発症する率は、一度心筋梗塞を起こしたことがある非糖尿病患者のそれとほぼ同等（約20%）と高率です。我が国では、糖尿病患者の大血管障害としては脳梗塞の方が多かったのですが、近年では、虚血性心疾患の発症率が急増しつつあり、脳血管障害の発症率を超え始めていると報告されています。

一方、糖尿病と虚血性心疾患の関係でよく判っていない部分も少なくありませんでした。そもそも、なぜ血糖値が高いと動脈硬化が進むのか？ 逆に、血糖値を下げるだけでは十分虚血性心疾患を予防できないのは何故か？ 血圧、脂質異常、肥満などの危険因子が加わると虚血性心疾患のリスクが相加相乗的に増加するのは何故か？この様な疑問が近年少しずつ解明されてきています。空腹時の血糖値があまり高くなっていなくても、食後の一時的な高血糖（食後過血糖）が血管に大きな損傷を与える機序が

判ってきました。内臓脂肪からアディポネクチンという物質が出ていて、血管を守る働きをしており、内臓脂肪が蓄積してくると（内臓肥満）このアディポネクチンが減少してくるといった事実は、今やテレビの健康番組でもしばしば紹介されています。

今回のパネルディスカッションでは、これらの背景をもとに、一般の方々にも判りやすい、心臓病の予防方法を考えてみたいと思います。糖尿病にしばしば合併する腎臓病は、軽症の内は放置されがちでしたが、心臓病と密接な関係がある事を宇都宮先生にご紹介頂きます。綿田先生には、血糖、脂質、血圧、肥満といった因子が、複合的に動脈硬化を促進するメカニズムをお話し頂きます。食後過血糖を防ぐためには、食事の工夫も大切です。加藤先生からは、すぐに役立つ食事療法のコツを伝授頂きましょう。糖尿病と歯周病の関連は、最近のホットな話題です。歯周病は糖尿病を悪化させますし、その逆も真なりです。歯周病を持つ糖尿病患者さんは、心筋梗塞を2倍起こしやすいといった報告もあり、今や歯周病は糖尿病の新たな合併症とされています。康本先生のお話に耳を傾け、定期的に歯科検診を受けましょう。



## パネルディスカッション 『心臓を糖尿病の脅威から守るために』

### 座長のことば

専門 糖尿病、脂質異常症、高血圧、高尿酸血症

1979年 慶應義塾大学医学部卒

上川相互病院副院長をへて多摩みなみクリニック院長

2008年 多摩センタークリニックみらい 院長

日本糖尿病学会学術評議員、指導医、専門医  
日本病態栄養学会評議員  
日本糖尿病協会企画委員、東京都糖尿病協会理事  
日本糖尿病協会療養指導医  
日本糖尿病対策推進会議ワーキンググループ  
東京都糖尿病対策推進会議委員  
東京都医師会生活習慣病対策委員  
日本糖尿病療養指導士認定機構試験委員  
NPO法人西東京臨床糖尿病研究会副理事長  
東京都医師会糖尿病予防推進医  
日本医師会認定健康スポーツ医  
米国、欧州糖尿病学会会員、国際糖尿病連合会員



宮川 高一

パネルディスカッション「心臓を糖尿病の脅威から守るために」は実行委員長の加藤光敏先生が考えられたテーマですが、大変適時になかったテーマと思います。私どもクリニックの医師の悩みの種の一つは「心筋梗塞」や「狭心症」（これらを「虚血性心疾患」とよびます。）をなかなか予測できないことです。たとえば「脳梗塞」については頸動脈エコーやMRI、MRAなどの検査である程度予測が可能です。しかし「虚血性心疾患」はたとえトレッドミルテストなどの「負荷心電図」をとったとしてもなかなか事前の診断がつかない場合があります。「網膜症」などのように「血糖コントロール状況」と「罹病年数」から合併症の度合いを推測するということもできません。このような「虚血性心疾患」の危険因子は糖尿病のみでなく「高血圧」「脂質異常症」「喫煙」「凝固因子異常」「メタボリック・シンドローム」「慢性腎臓病」「食後高血糖」など多岐にわたるからです。もし単独に「血糖コントロール」において「虚血性心疾患」を予防するとすれば、上記に掲げた危険因子をコントロールしつつ、HbA1cを5.7%以下にすべきといわれています。これもまた大変なこととおもいます。十分ではないにしても「糖尿病」をコントロールし、他の危険因子

をきちんと制御していけば確実に「虚血性心疾患」発症のリスクを抑制できることも事実です。「予防」にまさる「治療」はありません。本日は4人の先生にアップトゥデートの講演をしていただくことになっています。宇都宮一典先生には最近話題の「慢性腎臓病（CKD）」について、腎臓病と心臓病の深い関係についてお話いただきます。綿田裕孝先生には「メタボリックシンドローム」がどのような「血管病変」をおこすのか、なぜ今年から「メタボリックシンドローム予防のために健診」が開始されたのか、その「恐ろしさ」についてお話いただけると思います。加藤則子先生には食後高血糖が大きな動脈硬化の因子であることから、食後高血糖を起こさないための食事療法のコツをお伺いします。最後に康本征史先生には「歯周病」についてお話していただきます。「歯周病菌」がインスリン抵抗性を強め、糖尿病の発症、進展因子としてばかりでなく「動脈硬化」の進展因子にもなりうることでだんだんわかってきました。「歯の健康」は「全身の健康」につながります。

私も本日の講演会は「虚血性心疾患」を共通点にしつつ、実は幅広い「動脈硬化と健康」の話が聞けるのではないかと楽しみにしています。

