

岩手医科大学

医療



いわて医療通信 脳卒中に影響を与える疾患②

# 糖尿病は増えています

新聞やテレビでもよく話

題になりますが、糖尿病の

方は年々増えています。平成

24年の厚生労働省の

調査によりますと、糖尿病

が強く疑われる方が約95万

人、糖尿病の可能性を否定

できない方（予備軍）が約

1100万人で、合わせると

約2050万人、つまり

40歳以上の日本人の4人に

1人は血糖の異常があると

言えるのです。糖尿病患者

の増加はこの50年間で数十

倍とも数百倍とも言われて

います。何故こんなことになっ

たのでしょうか。大きな理由

として、私たちの食事と運

動の状況が変わってきたこ

とが挙げられます。国民の

栄養白書によると、日本人

の平均食事は1900キ

ロカロリーくらいで、驚い

たことに明治時代からほと

んど増えていないそうで

す。つまり、決して食べ過

ぎることでも糖尿病が増えて

いるわけではないというこ

とです。

しかしその内容は大きく

変化してきました。ご存知

のように日本人は昔ほどお

米を食べなくなりました。

その分、パンやパスタを食

べているのかというと、小

麦の摂取量もそれ程増えて

いません。代わりに目立っ

て増えているのが、動物性

脂肪と乳脂肪の摂取量で

す。つまり、食事の欧米化

が糖尿病増加の原因のひと

つと考えられています。

もうひとつ重要なこと

は、現代の日本人の運動量

の低下です。自家用車の保

有台数と糖尿病患者の数は

同じ傾きで増えています。

さらに歩かないだけではな

く、携帯電話やリモコンが

あれば、家の中でも動かず

に過ごしてしまいます。こ

のように活動量が減ったこ

とも、糖尿病が増えている

大きな原因のひとつです。

これは日本だけではなく

世界的な現象で、最近特に

発展途上国を中心に糖尿病

患者は爆発的に増えていま

す。世の中が便利になっ

てきたことの弊害なのかもし

れません。

岩手医科大学は2017年に  
創立120周年を迎えます



誠のあゆみ、未来へつなぐ

岩手医科大学