

# 糖尿病週間行事

【第57回 全国糖尿病週間：11月8日～11月14日】

## 第57回 全国糖尿病週間によせて

11月第2週目の1週間を「全国糖尿病週間」とし、糖尿病の発症予防、重症化予防、治療の重要性を啓蒙するために全国各地でさまざまな行事が開かれています。当院でも毎年この時期に糖尿病週間行事として、講演会、食事会などを開催しています。これまで多くの患者さまにご参加いただけてきました。昨年に引き続き今年も新型コロナウイルス感染症の影響で例年のイベントが難しくなり、「パネル展示」と「健康・栄養相談」による企画となっています。今年のパネル展示のテーマは「インスリン発見100年、1世紀の時代を経て～糖尿病と向き合う偏見のない世界を目指して～」です。より多くの皆様方に糖尿病の知識と理解を深めていただき、日ごろの療養に少しでもお役に立てばと考えています。

倉敷スイートホスピタル 院長 松木 道裕

## 糖尿病週間行事 パネル展示

（展示期間：11月9日～15日）

### 展示テーマ

『インスリン発見100年、1世紀の時代を経て  
～糖尿病と向き合う偏見のない世界を目指して～』

### 展示内容

- |                                       |                    |
|---------------------------------------|--------------------|
| ①『糖尿病は合併症に注意～早期の治療開始が重要～』             | 糖尿病センター 小原 健司 診療部長 |
| ②『糖尿病治療の目標を達成するために<br>～スティグマとアドボカシー～』 | 糖尿病センター 小原 健司 診療部長 |
| ③『運動療法の歩み～糖尿病に対する考え方の変化～』             | リハビリテーションセンター      |
| ④『糖尿病に効く！運動の効果と体操のご紹介』                | リハビリテーションセンター      |
| ⑤『糖尿病と共に歩む選手たち』                       | リハビリテーションセンター      |
| ⑥『糖尿病のアドボカシー』                         | 看護部                |
| ⑦『インスリンの発見から今年で100年が経過』               | 薬剤部                |
| ⑧『糖尿病治療薬年表』                           | 薬剤部                |
| ⑨『食事療法の変遷』                            | 栄養管理科              |
| ⑩『糖尿病食事療法 【小児・思春期】』                   | 栄養管理科              |
| ⑪『糖尿病食事療法 【成人～中年期・高齢期】』               | 栄養管理科              |
| ⑩『総括（まとめ）』                            | 糖尿病センター 松木 道裕 院長   |

# 1

糖尿病センター  
小原 健司 診療部長

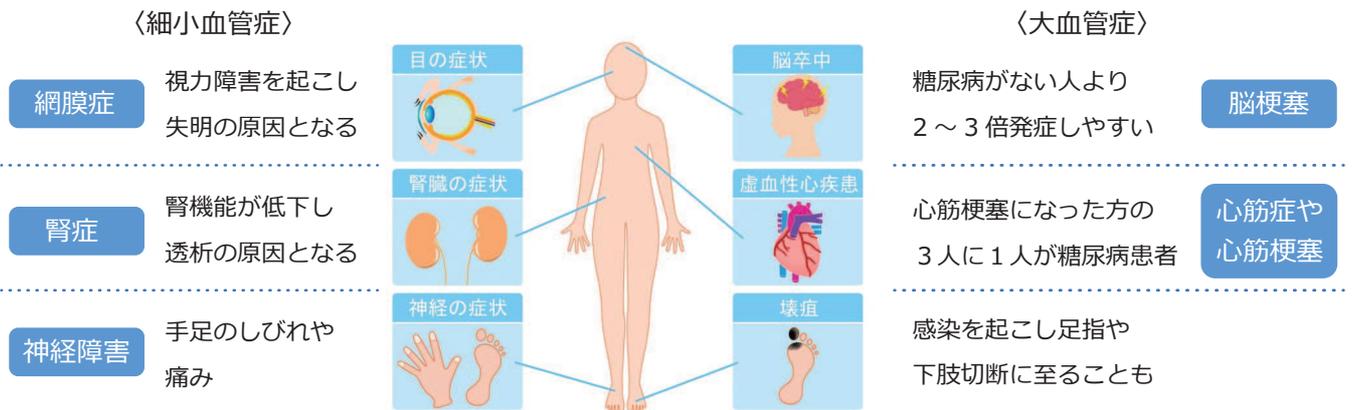
全国糖尿病週間 2021年11月8日～11月14日

## 糖尿病は合併症に注意 ～早期の治療開始が重要～

### 糖尿病とは

糖尿病とは、血糖を低下させるホルモンであるインスリンの作用不足による慢性の高血糖状態です。また、長期間高血糖状態が続くことにより様々な合併症（下図）を併発し、健康寿命を短くします。

### 糖尿病による合併症

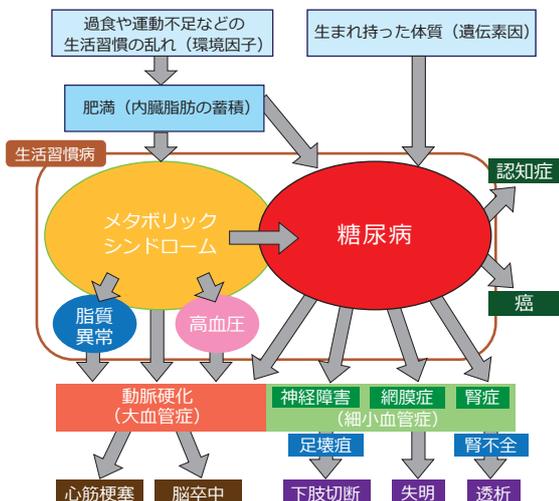


また、糖尿病の方は、認知症や悪性腫瘍（癌）も発症しやすく、合併症として注目されています。

### 糖尿病の症状

糖尿病の自覚症状として、のどが渇く、尿が増える、体重が減るなどの症状が知られていますが、実際は、かなり進行するまで**ほとんど症状がありません**。これが糖尿病の本当に怖いところなのです。そのため多くの方が受診をしなかったり、自己中断したり、治療を甘く考えた結果、取り返しのつかない状態になってから気付くことが少なくありません。足がしびれたり、目が見えにくくなったり、むくみが出てからでは、すでに合併症が進行している可能性があります。糖尿病による合併症を発症・悪化させないためには、生活改善や薬物介入による**治療を出来るだけ早くから開始し継続する**ことが重要です。

### 糖尿病とメタボリックシンドローム



糖尿病をはじめとした生活習慣病は、日本人の死亡原因や介護状態に至る原因疾患と強く関係しています。

#### ※メタボリックシンドローム（症候群）

内臓脂肪型肥満を基盤として、血糖、血圧、脂質（中性脂肪やHDL- コレステロール）などの異常が軽症ながら複数認められるもので、動脈硬化が進行しやすい状態です。それぞれは軽症であっても複数が存在することで、動脈硬化性疾患（心筋梗塞や脳卒中など）の危険度が数倍～数十倍に増えるとされます。

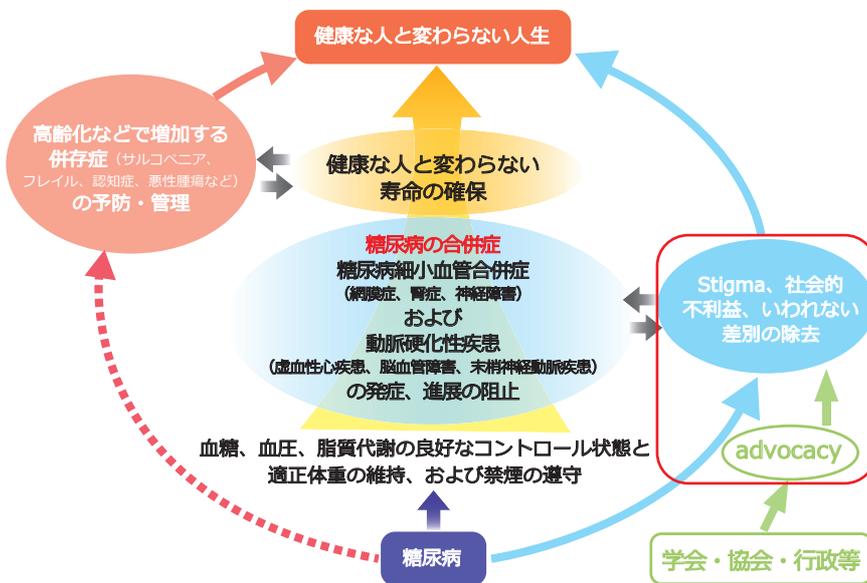
健康診断の異常がちょっとだからと甘く見てはいけません！！

糖尿病治療の目標を達成するために  
～スティグマとアドボカシー～

## 糖尿病治療の目標

ひと昔前まで糖尿病の治療目標は、血糖などの改善により、糖尿病合併症（細小血管合併症や動脈硬化性疾患）の発症や進展を防止し、健康な人と変わらない健康寿命を獲得することとされてきました。しかし昨今の医学の進歩により、上記に加えサルコペニア（筋肉の減少）やフレイル（虚弱状態）、認知症や悪性腫瘍など、超高齢社会の到来に伴い増加する併存疾患の予防や管理も併せて行うことも必要となっています。

そしてもうひとつ重要な課題として、糖尿病患者のスティグマ（※1）、社会的不利益、いわれなき差別の排除です。そのためにはアドボカシー（※2）活動が不可欠であり重要となります。



（※1）スティグマ (Stigma) とは、一般に「恥・不信用のしるし、不名誉な烙印」を意味し、ある特定の属性に所属する人に対して否定的な価値を付与することをいいます。

（※2）アドボカシー (Advocacy) とは、「弁護」「擁護」などを意味します。特に社会的に立場が弱い方の権利主張を代弁すること、あるいはその代弁者の立場などをいいます。

日本糖尿病学会編・著：糖尿病治療ガイド  
2020-2021, 文光堂, 2020.P31.

## 糖尿病におけるスティグマ (Stigma) とアドボカシー (Advocacy)

社会における糖尿病に対する知識不足や誤ったイメージの拡散により、糖尿病の患者さんは、社会的偏見による差別、また差別されるのではという恐怖（負の烙印＝スティグマ）に苦しむことが少なくありません。スティグマを放置すると、糖尿病であることを周囲に隠し、適切な治療の機会を失うことになり、その結果として糖尿病の重症化に繋がる可能性があります。糖尿病の正しい理解を促進する活動を通じて、糖尿病患者さんやそのご家族が安心して社会生活を送り、人生100年時代の日本で生き生きと過ごすことができる社会形成を目指す活動（アドボカシー活動）を皆さんと一緒に実現していきたいと思えます。

すでに、2019年11月より日本糖尿病学会と日本糖尿病協会は、糖尿病患者が疾患を理由に不利益を被ることなく、治療の継続により糖尿病のない人と変わらない生活を送ることができる社会環境を構築することを目標として、両団体合同でアドボカシー委員会を設立し啓発活動を行っています。

# 運動療法の歩み

## ～糖尿病に対する考え方の変化～

リハビリテーションセンター

### 運動療法の歴史

1970年代	運動について分かっていない部分が多く、それほど重要視されていなかった。
1980年代	体重を減らすことで体に良いことが分かり、運動の必要性について考えられ始めた。
1990年代	筋肉が血糖を取り込む仕組みが判明し、運動によって血糖値を下げるのが分かった。
2010年代	食事療法や薬物療法と並んで、糖尿病の大事な治療法となった。
現代	健康への意識が高まったことで、「運動」は身近なものになり、糖尿病予防に役立っている。

健康のために開催されている行事例



#### 「チャレンジデー」

全国の自治区対抗で、全人口の何割が、1日の中で15分以上運動したかを競い合うスポーツイベント。近年では、約300万人が参加しており、住民の健康意識の改善に役立っている。

### 最新の運動療法 Q&A

運動について、今までの定説が変わってきています。下のQ&Aを参考に、新しい考え方を取り入れてみてください！

**Q1**  30分くらいの運動じゃないと意味ないでしょ？  
そんなに時間取れないなあ。

「短い運動」を朝・昼・夜に分けて行っても効果はあります。  
まずは30分～1時間座ったら、立つなどして座りっぱなしを防ぎましょう。



**Q2**  糖尿病だとキツイ運動は体に良くないって聞きました。  
なら筋トレはやらない方がいいんですよね？

いえいえ、筋トレも大事！  
キツイ運動はよくないですが、まずは少しずつ、軽い筋トレから始めましょう！  
水の入ったペットボトルを上げ下げするなど、家でも出来ますよ！  
※医師の診断に基づいた負荷量で実施しましょう。



**Q3**  歩くのがいいと聞いたけど、1日1万歩必要なんですね  
そんなに歩く体力も時間もないかなあ。

歩数は1日の合計が6000～8000歩になればOK。  
まずは普段の歩数を調べてみましょう！  
生活の中で歩く時間を作るのが歩数を増やすコツです！



**Q4**  運動するタイミングは食後1時間空けた方がいいと聞いたんですが、忙しくて出来ないんですよ。

最近では、食後すぐに運動しても効果があるとされています！  
まずは自分のできるタイミングで、少しずつ運動を始めていきましょう！  
※低血糖の危険性があるため起床後や食前の運動は控えてください。



# 糖尿病に効く！ 運動の効果と体操のご紹介

## 運動するとどうなるの？



### 1. 血糖をコントロールしやすくなる

細胞（筋肉）が血糖を取り込みやすくなり、  
インスリンの効き目が良くなる。  
→薬の量が減らせるかも！？



### 2. カロリー（血糖）の消費



カロリーをコントロールできるようになる。  
※食べ過ぎると運動効果が減ってしまう。

### 3. 他にも良いことがたくさん！

- ・善玉コレステロールが増える
- ・血圧低下
- ・骨粗鬆症の予防
- ・ストレス解消 など

## 倉敷スイートホスピタルから運動のご案内

どんな運動をすれば良いか困っていませんか？倉敷スイートホスピタルから運動のご案内です！

### 「継続は力なり」

運動も続けていくことが大切です。

コツコツと運動を積み重ねて、「貯筋」をしていきましょう！

倉敷スイートホスピタル  
リハビリテーションセンターオリジナル  
筋肉量コツコツ体操を考案！



体操の動画は  
こちらからチェック！

YouTube ▶



## その他にも日常的にできるエクササイズのご紹介！

家事も運動なんです！  
糖尿病の予防にも期待されています。

★を追加すると効果アップ！！



★立った状態でたたむと…  
(20分すると約66kcal消費)

「洗濯」



★つま先立ちしながら…  
(30分すると約105kcal消費)

「台所での作業」

きれいになって  
一石二鳥！



★腕を大きく振りながら…  
(20分すると約61kcal消費)

「窓拭き」

## 糖尿病と共に歩む選手たち

## 糖尿病を公表して活躍している選手・チーム



## ゲリー・ホール選手 競泳（アメリカ代表） 1型糖尿病

3大会連続オリンピック出場 合計5つの金メダルを獲得！

1996年 アトランタオリンピック 金メダル2個

2000年 シドニーオリンピック 金メダル2個

2004年 アテネオリンピック 金メダル1個

## チームノボルディスク 世界初 全員が1型糖尿病患者で構成されたプロサイクリングチーム

## チーム目標

「糖尿病とともに生きる人々を元気づけ、治療に積極的に取り組み、それぞれの人生の目標に向けて生きていくことを応援する」



## 糖尿病に罹っているスポーツ選手はこんな苦労も！

## 元Jリーガー 杉山 新選手 1型糖尿病



1型糖尿病の選手は運動中に血糖値が不安定になりやすい傾向にあるので、試合中にも頻りに血糖値を測定し、補食とインスリン注射を使い、血糖値を調整しながら出場していました。

## 相撲 横綱 照ノ富士 2型糖尿病



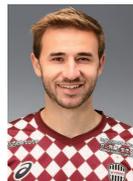
プロスポーツ選手は職業柄、日々の訓練や体重増量が必要です。そのため、筋力増強や体重増量のために摂取カロリー増加が避けられません。糖尿病の治療として、摂取カロリーの増加に伴うインスリン使用量を増やし、稽古量を増大し血糖値をコントロールする必要があります。

## 糖尿病をもっと多くの人に理解して貰おうと公表へ

「同じ悩みを抱えている人々のためにも、もっと多くの人に理解して貰おう」と情報発信をされている選手も！



阪神タイガース  
岩田 稔 選手  
【1型糖尿病】



ヴィッセル神戸  
セルジ・サンペール 選手  
【1型糖尿病】

こんな苦労も

糖尿病に罹っている選手の多くは、周りから十分に理解されず、「サボっている」と怒られたり、みんなに説明するのが恥ずかしくてトイレでこっそりインスリンを打つなどしていたそうです。

運動による血糖管理はまだ課題が残る部分もありますが、運動はリスクではなく、むしろ糖尿病の人々の「健康維持・増進」に欠かせないものとなっています。

運動と上手く付き合い  
楽しく継続していきましょう！

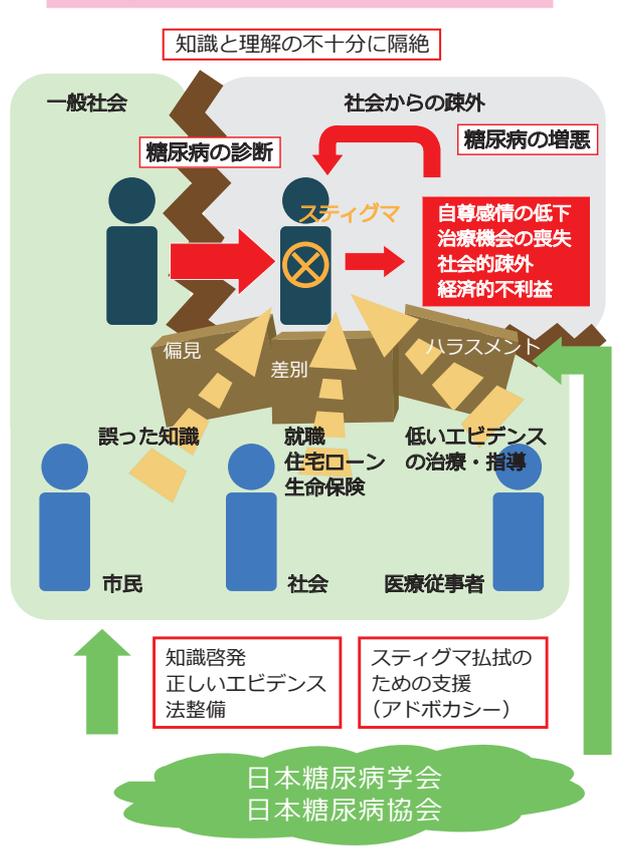


# 糖尿病のアドボカシー

## 糖尿病のアドボカシー

現在、予備軍を含む糖尿病に関わる患者数は2000万人と推定され、成人の4人に1人がもつ一般的な病気になっていますが、一般の人の持つ糖尿病の知識は正確なものばかりではありません。古い情報や誤った情報により必要なサービスを受けられない、就職や昇進に影響するなどの不利益を被るケースが報告されています。このように糖尿病に「負の烙印」が付けられ、これを放置すると患者さんは糖尿病であることを周囲に隠して適切な治療の機会を逸し、糖尿病が重症化することにつながっていきます。これを**スティグマ**と呼び、誤った知識や情報が広まることで、不利益な状況になることを言います。糖尿病であることを隠さず・必要な治療を受けることができる環境を社会全体で作っていくことが大切です。こうした背景に基づき、糖尿病の正しい理解を推進する活動を通じて、糖尿病があっても安心して社会生活を送り、生き生きと過ごすことができる社会形成を目指す活動（これをアドボカシー活動といいます）を行っていくことが日本糖尿病学会と日本糖尿病協会から提言されています（図）。医療者と患者さんが力を合わせて、そのような社会になっていくことを願っています。

### 糖尿病のスティグマの環境構造



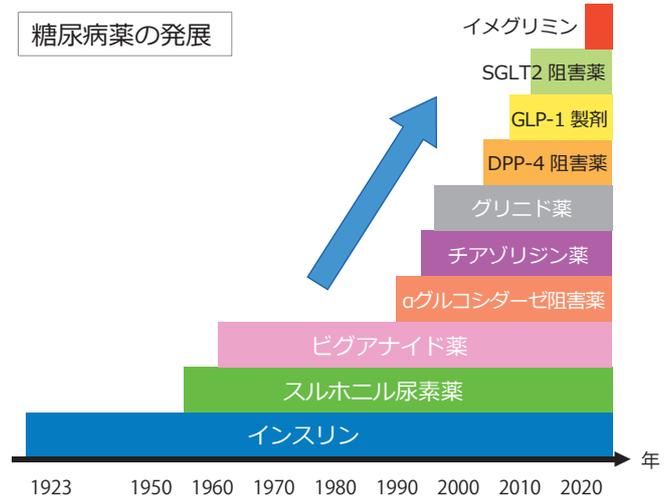
糖尿病には  
あなたの正しい理解が必要です

# インスリンの発見から 今年で100年が経過

## インスリンの発見から今年で100年が経過

糖尿病の症状や発症の原因となる生活習慣は医書に古くから書きとめられていました。しかし具体的な治療法には触れられず、長きにわたり、不治の病として糖尿病は恐れられていたのです。

しかし、ある発見が大きな転機となります。それが「インスリン」です。インスリンの発見により糖尿病治療をはじめとして糖尿病の研究が進歩し、飲み薬や使いやすいインスリンが次々にできています。



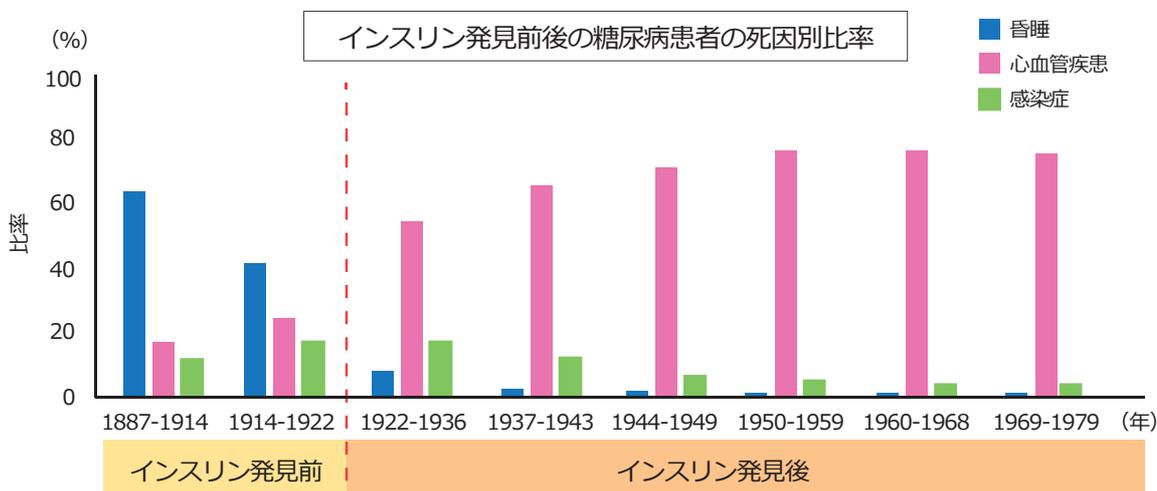
## インスリン発見から治療へ

それまで治療法がなかったために、昏睡での死亡率が高かった糖尿病ですが、インスリンの発見により、治療ができるようになりました。

インスリンは、世界中が待ちに待った発見だったので、人類への偉大な貢献として、発見後間もない1923年にノーベル賞が与えられました。

現代では、インスリン注射は針の恐怖や手間がかかるという点などから敬遠されがちですが、実は最も生理的で効果がある治療法であり、非常に貴重な存在なのです。

人類の先輩方の努力と苦悩のたまものがインスリンです。どうぞ、インスリン注射を怖がらず、早期から適切な血糖コントロールを行い、健康な体を維持していきましょう。



## 糖尿病治療薬年表

## 糖尿病治療薬年表

糖尿病治療薬は、新しい薬が登場し  
以前と比べ各段に進化してきています！



1921年	インスリンの発見
1922年	インスリン治療開始
1935年	国内初のインスリン製剤が発売される
1936年	プロタミン亜鉛インスリン開発
1946年	NPH 製剤開発
1954年	ビグアナイド薬が国内で販売される
1957年	SU 剤が国内で使われ始める
1970年代	携帯型血糖測定器によって糖尿病のモニタリングが簡素化
1980年代	初の「ミニ」インスリンポンプ
1988年	ペン型インスリン注入器発売
1992年	エパルレスタット発売（糖尿病神経障害治療薬）
1933年	$\alpha$ - グコシダーゼ阻害薬（ $\alpha$ -GI）薬の発売
1997年	チアゾリジン（TZD）薬の発売
1999年	グリニド薬（速効性インスリン分泌促進薬）の発売
2000年代	第1世代インスリンアナログ製剤の登場
2009年	DPP-4 阻害薬発売
2010年代	GLP-1 受容体作動薬発売
2014年	SGLT2 阻害薬、5成分6製品 発売
	"超" 超速効型インスリン 発売
2020年	初の経鼻グルカゴン製剤 発売
	経口 GLP-1 受容体作動薬 セマグルチド 発売
2021年	ミトコンドリアに作用する新しいクラスの経口血糖降下剤
	イメグリン（商品名：ツイミーグ）発売

# 食事療法の変遷

## 食事療法の变遷



1920年代以降、インスリン製剤をはじめとした薬の進歩により、食事療法も様々な変遷を辿っています。インスリン発見以前の食事療法は、炭水化物を厳しく制限した超糖質制限食であったと言われています。当時、血糖値測定は一般的ではなく、尿糖検査が主流でした。その為、尿に糖が出ない糖質制限食が、糖尿病治療において優れているとされていたのです。

その後は、より良質で良好な血糖コントロールと慢性合併症予防のため、栄養バランスの良い食事療法へと移行していきます。1960年頃から、日本各地で独自の食品交換表を用いた食事療法が行われる様になり、1965年『糖尿病治療のための食品交換表』の初版が発行されました。

さらには、より良好な血糖コントロールと生活の質の維持向上を目指し、食事の糖質量を把握し食事療法に役立てるためのカーボカウント法が導入されました。

今日では、新型コロナウイルス感染症により我々の生活は一変することとなりました。活動・食事量の低下から高齢者のフレイル（虚弱）・サルコペニア（筋肉量の低下による筋力、身体機能の低下）はより深刻化しています。患者さまお一人お一人の生活様式に合った食事療法を、管理栄養士がオーダーメイドでご提案させていただき、柔軟な食事療法の在り方が求められる時代となりました。

私たちを取り巻く環境は日々変化していますが、患者様、ご家族様に寄り添える食事療法でありたいと切に願っています。

偏見・差別に  
NO！

- 食事療法＝厳しい制限ではありません。
- 糖尿病だからといって食べてはいけないものもありません。
- 糖尿病食事療法は誰にとっても健康食です。
- 糖尿病であっても食事を喜び、楽しむことができます。

患者さまが安心して食事療法に取り組める社会へ

## 糖尿病食事療法

## 【小児～思春期】

## 小児における1型糖尿病

有病率：1万人あたり1.5～2人  
好発年齢：8～12歳

## 小児における2型糖尿病

1980年代から肥満の増加とともに急速に増加。発症率は1型を上回っている。

## どんな風にすごしているの？

## 制限ではなく健やかな発育のため必要十分な栄養量を

肥満や合併症を伴わない場合、食事摂取基準（2020年版）で推奨されている年齢・性別に即したエネルギー量を摂取します。炭水化物・たんぱく質・脂質をバランス良く摂取することは糖尿病の有無に関わらず、子供の発育には大切なポイントです。  
※食事摂取基準（2020年版）は厚生労働省のホームページをチェック！

## クラスメイトと一緒に給食を

給食のある学校では、患児だけを弁当にする必要はなく、『みんなと一緒に食べる』ことを優先しています。ご家庭で事前に献立を確認したり、食べる量などの調節を自ら行う力を付けていきます。

## 原則、活動制限はしない。必要に応じて補食を

治療によって良好な血糖コントロールが得られていれば、ほとんどの学校行事への参加が可能です。1型の場合は、低血糖予防のため事前にスケジュールを確認し、食事量の調節や補食を摂ったりします。体育や遠足、運動会、クラブ活動など主体的に参加することで心身の健やかな発達を促します。

## どんな悩みをかかえているの？

発達段階	特徴	よくみられる問題
乳幼児期	血糖変動が激しい 低血糖を把握しにくい 家族の負担が大きい	注射を嫌がる 食事の食べむらがある
学童期	自己管理のスタート 学校等の家庭外の活動が増える	学校での注射や補食、学校行事等の対応
思春期	療養の主体が本人 二次性による血糖値の変動 心身共に不安定	血糖コントロールの悪化

炭水化物

ごはん・パン  
麺類・イモ類など

たんぱく質

脂質  
魚・肉・卵料理  
豆腐など

野菜の  
おかず

3つが揃うように意識すると、  
自然と栄養バランスが整います！



## 家族とともに取り組む食事療法

この時期は、親の病気に対する認識や生活行動が治療に大きく影響します。食事は毎日の事、負担に感じる親御さんもいらっしゃいます。手作りしたいのはやまやまですが、難しい時はお惣菜やコンビニを利用してもOK。

## ホルモンの影響で血糖コントロールが不安定になる思春期

思春期は、自我の確立や人間関係など心理・社会的に多くの悩みを抱える時期。糖尿病の自分に劣等感を感じたり、将来を悲観することもあるでしょう。容姿を気にして拒食などの摂食障害を起こしてしまうケースもあります。糖尿病サマーキャンプやヤングの会といった、仲間・先輩達との交流が、糖尿病と付き合っていく道しるべとなるかもしれません。

## 糖尿病食事療法

## 【成人～高齢期】

## 糖尿病食事療法【成人～中年期】 こんな時どうすればいい？食事のポイントは？

## 糖尿病だと周囲には伝えるべき？

周囲に糖尿病である事を伝えるかどうか悩まれる方は多いです。

プライバシーの問題でご本人の判断ではありますが、食事を共にする機会が多い人からの理解を得られるとスムーズな食事療法に繋がる場合が多いです。

## 食事が不規則で高血糖、低血糖が不安・・・

糖尿病治療において食事療法は非常に重要です。職場の上司や周囲の理解があればできるだけ望ましい食事時間に変更することや低血糖時の素早い対応が可能となります。

## おやつをすすめられたけど断りづらい・・・

おやつをいただいたりすすめられた時にも、糖尿病と周囲が知っていれば断りやすくなります。また、小分けに食べると血糖への影響が少なくなります。

糖尿病の90%以上が生活習慣の乱れが引き金となり発症します。

## みんなでランチ！定食メニューでバランスよく

- ・単品は主食（糖質）の量が多くなりがち。肉・魚・野菜など色々な栄養素が摂れる定食を選びましょう！



## アルコールは適量を守って楽しい時間を

適量



ビール  
中びん1本 500ml  
(200kcal)



ワイン  
グラス2杯 240ml  
(175kcal)



日本酒  
1合 180ml  
(196kcal)



焼酎  
(25度)  
100ml  
(146kcal)



ウイスキー  
ダブル1杯 60ml  
(142kcal)

- ・飲酒をしてもよいか必ず主治医に確認をしましょう。
- ・合併症があり禁酒とされている場合は医師の指示をよく守りましょう。

## 糖尿病食事療法【高齢期】 ～高齢期の食事で大切なこと～

## 食品に含まれるたんぱく質量

手のひら片手分 16～20g	肉類 (100g前後) 16～20g	魚介類 (100g前後) 16～20g
豆腐 1/3丁 (約100g) 6～7g	牛乳 コップ1杯 (約200ml) 6～7g	豆乳 コップ1杯 (約200ml) 6～7g
卵 1個 約7g	納豆 1パック (約50g) 約8g	油揚げ 1枚 (約30g) 約7g
ヨーグルト 100g 約4g	プロセスチーズ 1個 約4g	

## ビタミンDを多く含む食品

植物由来ビタミンD	キノコ類
動物由来ビタミンD	魚介類やイクラ 卵黄など

## 適正エネルギー量を知り、栄養バランスよく

食事が偏りがちなったり、食べる量が減ってきたりします。食事の適正量は、**医師・管理栄養士**にご相談ください。

## 肉や魚などのたんぱく質をしっかりと摂る

体重1kgあたり1g以上の摂取を目指しましょう。  
(例) 60kgの人は60g以上(1日あたり)

## ビタミンDを含む食品とカルシウムを積極的に摂る

加齢に伴いビタミンDを作る力が弱くなり、骨折しやすくなります。

## 自分にあった食形態の食事を選ぶ

噛む力や飲み込みが弱くなってきた、よくむせる、そんな症状はありませんか？適切な食形態については、**栄養士・言語聴覚士**にご相談ください。

どこで誰に相談したらいいの？



食欲や体力の低下、飲み込みや食べづらさを感じたら、かかりつけ医、お近くの病院の管理栄養士へ一度ご相談ください。また、市や地域では栄養・運動教室など食事・栄養・フレイル・サルコペニアなどさまざまな情報を発信している催しも開催されています。

# 総括（まとめ）

## 総括（まとめ）

1921年、カナダ トロント大学、フレデリック ブランド バンティング博士と学生であったチャールス ベスト助手によって、犬の膵臓からインスリンが抽出され、インスリン発見という偉業がなされ、今年で100年になります。翌年にはインスリンが人に使われています。画期的な発見に敬意を表し、バンティング博士の誕生日である11月14日を「世界糖尿病デー」として顕彰し、世界中で糖尿病抑制に向けたキャンペーンが推進しています。

近年、インスリンやその注入システムの進歩には著しいものがあります。さらに経口血糖降下薬は働きの違う9種類の薬が使えるようになりました。また、食事・運動療法も個々の患者さんの年齢や生活様式などを考えながら治療が行われるようになりました。

このように糖尿病の治療手段は大きく進歩し、良好で良質な血糖コントロールの維持ができるようになり、種々の糖尿病の合併症を阻止できる時代になってきました。それによって糖尿病患者さんの平均寿命は糖尿病のない方と大差はなくなり、健康な人と変わらない人生を送ることができるようになりました。

一方、糖尿病患者さんは社会から病気であることに対して負のイメージ（スティグマ）を受けることがあります。そのことにより、患者さんはストレスを感じながら治療を行わなければなりません。糖尿病と向かい合いながら生活している患者さんに我々は共感するとともに、うまく治療がいくよう支援することが大事であります。

糖尿病という病気を正しく理解し、社会はスティグマを解消する努めが必要であります。

患者さんがこれからも良好な治療環境の中で療養できることを我々は願っています。



インスリン発見時の  
バンティング博士（右）とベスト助手  
（カナダ トロント大学）