

3

特集 糖尿病診療のスキルアップ

血糖と体重の コントロールのために (とくにグラフ化体重日記について)

加隈哲也

大分大学 医学部 内分泌代謝・膠原病・腎臓内科学講座

我が国において、メタボリックシンドロームの概念が提唱されてから10年が経とうとしている。内臓脂肪型肥満が健康上のリスクになることは国民に浸透しているが、糖尿病患者の体重増加に歯止めがかからない現状は、肥満症としての2型糖尿病治療がいかに困難であるかを物語っている。

糖尿病データマネジメント研究会のデータを見ると、登録された糖尿病患者の平均HbA1cは年々着実に低下しているにもかかわらず、平均BMIは明らかに増加している。この結果は、血糖と体重の良好なコントロールの両立が困難であること、一方で糖尿病治療薬の力価がきわめて優れていることを示している。自然増となっている糖尿病患者の体重をせめて現状維持させることができれば、血糖改善効果は一段と高くなるはずである。本稿では、体重増加の抑制を目指したグラフ化体重日記の活用について紹介する。

10年間の体格の推移：現在と戦後の比較

日本人のbody mass index (BMI) の推移を **図1** に示す¹⁾。最近の2002年から2012年までの10年間、ならびに戦後の1947年から1957年までの10年間の、各年代ごとのBMIの変化を比較してみる (**図1**)。例えば、2012年に60歳代の男性(黄丸)は、10年前の2002年では50歳代に相当するので、紫のライン上に黄丸が表記される。つまり60歳代の男性はこの10年間で幾分かBMIは低下している。一方で50歳代の男性は(紫丸)は、10年前は40歳代に相当するので、緑のライン上に紫丸が表記され、50歳代の男性はこの10年間でBMIは増加していることが

わかる。同様に検討すると、40歳代(緑丸)、30歳代(青丸)と世代が若くなるほど10年間のBMIの増加は大きくなり、例えば20歳代から30歳代の10年間ではBMIが約1.5増加している。身長を170 cmとして計算すると、20代から30代にかけて大体4.3 kg程度、体重が増加していることを示している。この傾向は女性においても同様に認められている。一方で、戦後10年間の体格変化は、男女ともに、どの年代も、最近10年間の変化と比べて明らかに小さい。戦後は食料事情が悪かったこと、また生活活動による消費カロリーが現在と比べてはるかに大きかったことが推察される。つまり、戦後は10年経っても体格はほとんど変化しない時代であったが、現在は歳をとるだけで、体重が増加する時代になっているのである。

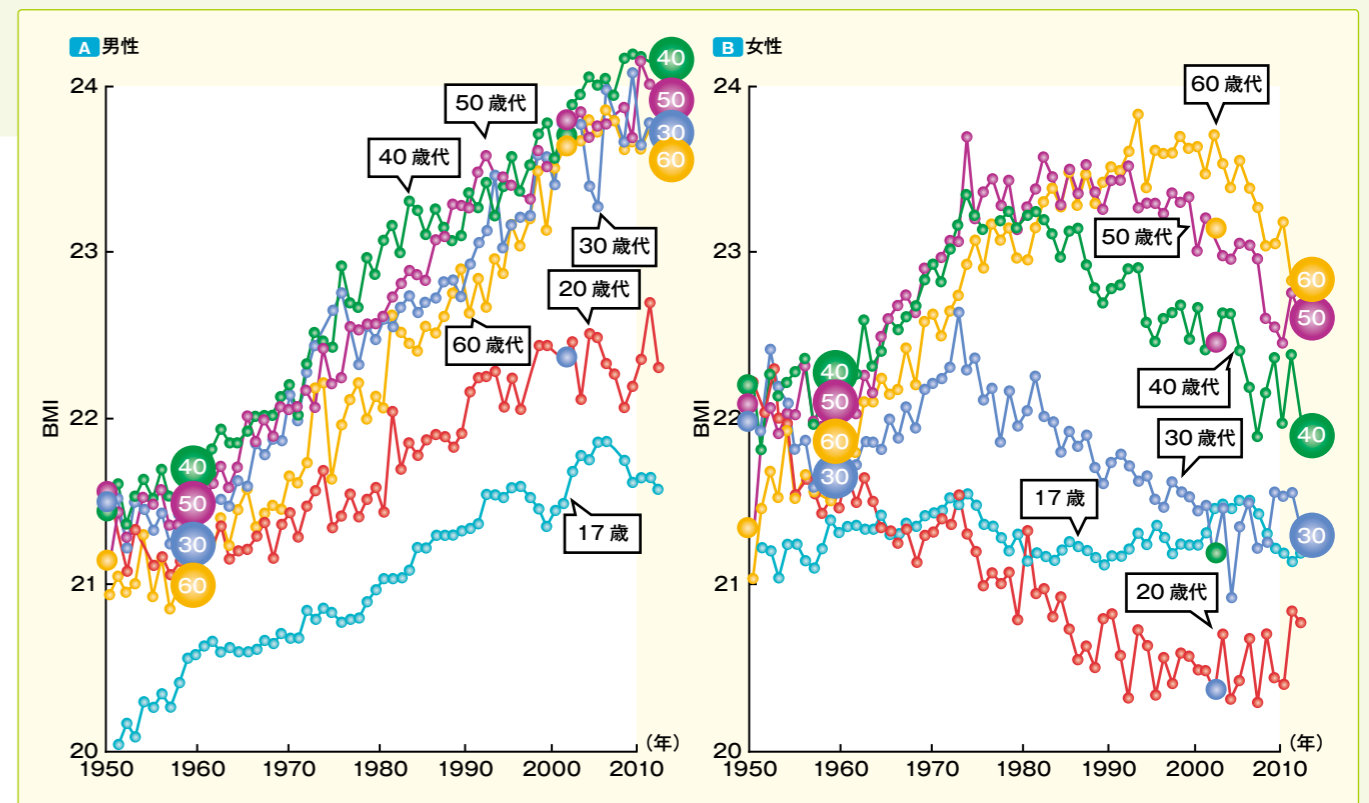


図1 日本人の体格の変化(BMIの推移) (1947年～2012年) (文献1改変)

黄丸60は2012年ならびに1957年の60歳代のBMIを示す。それぞれの10年前に相当する2002年ならびに1947年時のBMIを小さい黄丸で示す。紫丸50ならびに小さい紫丸、緑丸40ならびに小さい緑丸、青丸30ならびに小さい青丸は、上記同様、それぞれ50歳代、40歳代、30歳代のBMIの変化を示す。
注) BMIは体格指数で体重(kg)を身長(m)の2乗で割ったもの。25以上は「肥満」、18.5以下は「やせ」とされる。ここでは平均体重と平均身長から算出。87年までの20～29歳は20～25歳の各歳データおよび26～29歳データによる平均値から計算。

日本人糖尿病患者のHbA1cとBMIの推移

糖尿病データマネジメント研究会(JDDM)のデータを **図2** に示す²⁾。この研究会は糖尿病の実態調査を主目的としたものであり、全国98施設(2014年4月現在)の糖尿病患者がエントリーされている。発足当初の2001年は1万1903名の登録であったが、現在の登録は5万人を超えている。2002年から2013年までの11年間に、登録された糖尿病患者のBMIは徐々にではあるが着実に増加している。これは加齢に伴う変化を含んでいる部分もあるが、いったん糖尿病を発症したヒトの体重が増加すれば、血糖値は勿論のこと、種々の代謝異常は確実に悪化する。それにもかかわらず、HbA1cが年々低下傾向を示しているのは、昨今の糖尿病の薬物治療の進歩によると言っても過言ではない。同時に、血糖と体重コントロールの両立が、それだけ難しいことを示している。仮にこの体重増加

を抑制する、せめて現状維持することができれば、血糖改善効果はより高くなることが予想される。つまり、糖尿病治療の第一歩は、自然増になっている体重増加をまず食い止めることにある。

肥満者の食行動の特徴

そもそもヒトはなぜ太るのだろうか? 「一定のラインを越えて体重が増加してしまったヒト」は肥満者と定義されるが、この肥満に向かうヒトの食行動を観察しても、食行動異常と言えるほど異常性が強いものではない。例えば、「一晩で冷蔵庫を空にするほど食べる」とか「お腹が痛くなるまで食べ続ける」といったエピソードはない。「少々食べ過ぎた」あるいは「時々間食する」、この少々、時々と言う言葉には認識のずれがあるかもしれないが、正常体重者でも普通に見られる食行動の延長線上にある。