怖い三大合併症

進行すると失明や腎不全に

近頃、気になる病気のは・な・し　5

㈱査定コンサルティング
上田 香十里

かんだ・かとり　㈱査定コンサルティング代表取締役
新卒で外資系生命保険会社に入社、引受査定者として約10年間勤務。退職後、情報処理専門学校に入学し、病院向け介護保険レセプトソフトを自ら開発し、販売まで手がける。その後、ＩＴ業界で勤務するも、2006年に再び保険会社に戻り、実務経験を積んだ後、2008年独立。現在は、保険会社の査定業務支援や営業支援、関連セミナーなどを行っている。

糖尿病

日本では、糖尿病が強く疑われる人と糖尿病の可能性がある人を合わせて、約2210万人が糖尿病であると考えられています（厚生労働省「国民健康・栄養調査」2007より）。その他の先進諸国においても、肥満人口の増加と並行して糖尿病の患者数は増加の一途をたどっているようです。

日本の厚生労働省が平成20年4月から特定健康診査（いわゆるメタボ健診）を始めたのもこのような背景があるのかもしれません。

糖尿病は、その病因により1型糖尿病と2型糖尿病に大きく分類されますが、日本人の糖尿病患者の約95%が生活習慣と関係する2型糖尿病患者なので、以下では2型糖尿病に限定してお話しします。2型糖尿病は、遺伝的素因も関与しているといわれていますが、同時に後天的な肥満、過食、ストレスなどの生活習慣による因子が重なって発症します。

◆血糖値が高いと

なぜ悪いのか

血糖とは血液中にあるブドウ糖のことです。ブドウ糖は私たちの脳やからだが活動するエネルギー源であり、体中の細胞にとって、なくてはならないものです。食後であれば誰でも高血糖になりますし、また血糖値は一日の間で大きく変動します。

血糖値を上げるホルモンはグルカゴン、アドレナリン、コルチゾール、成長ホルモンなど数多くありますが、血糖値を下げるホルモンはインスリンしかありません。

動物が野生で生活している以上、本来は血糖値が上がりすぎるということはあり得ないため、わざわざ下げる必要がないからです。血糖値を下げる働きのあるインスリンが不足すると（あるいはうまく作用しないと）血管の中のブドウ糖を血管外へ上手に引き出すことができなくなって高血糖状態になってしまいます。

では、血糖値が高いと何が問題なのでしょうか？　答えは高血糖が「長期にわたって続く」ことが糖尿病の引き金になることです。

高血糖状態が長く続くと血管に障害を与え、末梢神経にも害をあたえます。動脈硬化が進み、脳梗塞、心筋梗塞になる危険性も高くなります。また、血糖が細胞に取り込まれなくなるため体の細胞が栄養失調になり、抵抗力も弱くなるので、さまざまな感染症にもかかりやすくなります。また、糖尿病の三大合併症である「糖尿病性網膜症」「糖尿病性腎症」「糖尿病性神経障害」を起こし、進行すれば失明や腎不全、足の壊疽（えそ）（切断）に至ります。

●初期は無症状

糖尿病の主な症状は、口渇、多飲、多尿、体重減少、易疲労ですが、初期は無症状です。

合併症には前述の糖尿病性網膜症、糖尿病性腎症、糖尿病性神経障害に加え、動脈硬化症、糖尿病足病変などがあります。合併症の症状としては視力低下、足のしびれ、こむら返り、歩行時下肢痛、勃起障害、無月経、足潰瘍、壊疽などが挙げられます。合併症の症状は、糖尿病発症後5～7年くらいから出現するので、これらの症状が出現したときには糖尿病はすでに、かなり進行悪化した状態だといえるでしょう。

糖尿病の治療の目的はこれらの合併症の予防、進行の阻止です。適切な治療を行い血糖コントロールを良好に行うことが重要となります。

糖尿病の恐ろしいところは、初期にその症状に気づくのがとても難しいという点です。

糖尿病の早期発見早期治療のためには、本人が健康だと思っているうちから、定期健康診断または人間ドックなどによる血液検査を受けることが重要です。

健康なうちから血液検査を

■糖尿病の診断基準（2010年7月改定）

1）空腹時血糖126（mg/dl）以上
2）糖負荷試験で２時間後の血糖200以上
3）随時血糖200以上
4）ヘモグロビンＡ１ｃ6.1%以上

２型糖尿病は生活習慣に多くの問題があります。皆さんも下記のチェックリストで生活習慣をチェックしてみましょう。

★チェック項目★

- □太っている、あるいは近頃太ってきた
- □４０歳以上である
- □脂っこいものが好き
- □甘いものが好きで毎日おやつ（間食）を食べる
- □野菜や海草類をあまり食べない
- □食事時間が不規則
- □朝食は食べない
- □夕食の時間が遅く、たくさん食べる
- □いくらでも食べられる（食欲がある）
- □アルコールをたくさん飲む
- □清涼飲料水をよく飲む
- □運動不足である
- □ストレスがたまっている
- □ゆっくり休めない

東北地方太平洋沖地震により被害を受けられました皆様へ

３月１１日に発生しました東北地方太平洋沖地震により亡くなられた方々のご冥福をお祈り申し上げますとともに、被災された地域の皆様、被災地に所縁の深いご関係の皆さまに、心よりお見舞い申し上げます。
一刻も早い復旧・復興を会員一同心よりお祈り申し上げます。

一般社団法人保険代理店協議会
代表理事 堀井計

《今回の地震災害への対応策の実施》
1．義援金（100万円）の日本赤十字社を通じての寄贈（寄贈済）
2．本年秋に1,000名規模のチャリティーオープンセミナーを9月3日パシフィコ横浜（予定）にて開催
①会場内各所への募金箱設置による善意を募る活動　②スタッフ(業界関係者)による街頭募金活動　③セミナー参加費の一部の贈呈

《保険代理店協議会　会員会社》46 社（順不同）

■理事・監事・顧問
理 事 長：堀井　計（株式会社ホロスプランニング 代表取締役）
副理事長：今野 則夫（株式会社ライフプラザホールディングス 代表取締役社長）
副理事長：小林 尚哉（株式会社Ｆ．Ｌ．Ｐ 代表取締役）
副理事長：勝本 竜二（株式会社アイリックコーポレーション 代表取締役）
副理事長：水野　明（株式会社ソニックジャパン 代表取締役社長）
理　　事：野村 晋作（海上商事株式会社 取締役相談役）
理　　事：猪又 徳夫（株式会社ワールドフィナンシャル 代表取締役）
理　　事：中島 克海（株式会社グッドサポート 代表取締役）
理　　事：中澤 宏紀（株式会社リスクマネジメント・ラボラトリー 代表取締役）
監　　事：尾籠 裕之（株式会社業務プロセス研究所 代表取締役）
顧　　問：滝本 豊水（西村あさひ法律事務所 弁護士）

■協賛保険会社 9 社
あいおい生命保険株式会社
ソニー生命保険株式会社
損保ジャパンひまわり生命保険株式会社
東京海上日動あんしん生命保険株式会社
日本興亜生命保険株式会社
富士生命保険株式会社
アメリカンライフインシュアランスカンパニー
エイアイジー・スター生命保険株式会社
アドリック損害保険株式会社

■正会員 19 社（上記理事所属会社を含む）
株式会社保険の110 番　株式会社ライフアシスト　ブロードマインド株式会社　株式会社新光保険サービス　株式会社アルファコンサルティング
株式会社保険見直し本舗　株式会社ライフプラザパートナーズ　株式会社アビリティ　株式会社ＬＰＨライフコンサルタント　株式会社ベンチャーアソシエイツ

■パートナー会員 11 社
マーシュジャパン株式会社　株式会社ニュートン・フィナンシャル・コンサルティング　ＴＯＰＷＩＮ株式会社　株式会社ヨークインシュアランス　有限会社ファイナンシャルデザイナーズ
株式会社ＦＩＳソリューションズ　株式会社グローバルＦＰ　株式会社ユニバーサルアンダーライターズ　株式会社ライフプラザＮＥＯ　株式会社グッドウィン　株式会社ファイナンシャルアライアンス

■アドバイザー会員 7 社（上記監事所属会社含む）
株式会社保険システム研究所　有限会社インスプレス　株式会社カブト　株式会社トムソンネット　株式会社ワールド・ヒューマン・リソーシス　株式会社ＬＯＴＥ