

旭労災病院ニュース

病院情報誌 第 33 号 平成 20 年 8 月 1 日発行

発行所：旭労災病院

〒488-8585

尾張旭市平子町北61番地

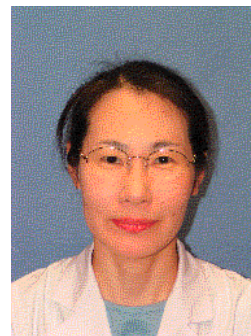
TEL 0561-54-3131

FAX 0561-52-2426

<http://www.asahih.rofuku.go.jp/>

糖尿病の足病変

皮膚科 森 誉子



国内の糖尿病患者は、予備軍を含めると増加の一途を辿っています。糖尿病は、初期には自覚症状が乏しく、検診や糖尿病が進行した段階で発現した合併症でみつかることが多いといわれています。三大合併症である神経障害、網膜症、腎障害以外に、見逃せないのが、糖尿病の足病変です。糖尿病の方は、さまざまな皮膚症状を呈します。代表的なものに、糖尿病性壊疽・糖尿病性黄色腫・糖尿病性脂肪類壊死・糖尿病性浮腫性硬化症・前頸骨部色素斑・糖尿病性水疱・皮膚瘙癢症などがあります。なかでも糖尿病の足病変は、糖代謝異常を背景とする神経障害、動脈硬化症による下肢循環障害および易感染性が主原因となり、多彩な臨床症状を形成します。糖尿病があると温度に対する感覚が鈍くなり、熱傷をおこしやすくなります。神経障害でしばしば足が冷えますが、湯タンポ・電気アンカ・こたつなどは、低温熱傷の原因となるので使わないようにする必要があります。足白癬・胼胝・鶏眼・深爪から感染をおこしたり、外傷をうけやすいために、靴擦れ、足の変形などから皮膚潰瘍を形成することがあります。「糖尿病足病変に関する国際ワーキンググループ」によると、先進国における糖尿病患者の足潰瘍の発生率は2.2～5.9%であり、糖尿病患者の足切断の85%は足潰瘍が先行し、非外傷性の下肢切断の40～60%は糖尿病患者に実施され、その切断時になって初めて糖尿病と診断されるケースが15～19%存在するといわれています。糖尿病患者の不幸な足切断を防ぐためには、足潰瘍を予防しなければいけません。毎日の生活で心がけなければいけないことは、まず足を常に清潔にすることです。喫煙、血糖コントロール不良、高血圧、高脂血症などは、足の動脈硬化を進行させる原因となるので禁煙、食事療法を守るといった生活習慣の改善も、足病変の予防に大変重要です。糖尿病の足病変の治療および予防には日々の足点検と定期的なフットケアが大切です。

NEATとメタボリックシンドローム対策

糖尿病内分泌内科

大見 仁斉



本年4月より特定検診、保険指導が始まり、まだ当院に大きな波は訪れてはませんが、指導についてのシミュレーションを行い、体制を作りつつあります。ご存じの様に保険指導の判定値は、メタボリックシンドローム(Mets) のそれよりも厳しい数値であり、殆どの方が、保険指導を受ける対象として選ばれた事に疑問を持ちながら受診されるのではと推測します。そうすると、なぜこのような施策を国が取る事になったのかから話を始めなければならぬと覚悟していますし、日本人の生活のどこが変わったのだろうと検討しなければならぬと思います。この点に関連して日本の抱える問題点につき最近のコラムで NEAT (注:NEET ではありません) の話をご紹介します(医事新報 4386 号)。

日本のエネルギー摂取が 1975 年以降減少傾向を示しているにも関わらず肥満者が増大している事実はエネルギー消費の減少が肥満の成因に大きな要因となっていると思います。一週間に 1500-2000kcal のエネルギー消費には、水泳、スポーツ活動、通勤時の歩行等々、運動によるエネルギー消費増大が大事であるが、普段の生活の中での貧乏揺すり、姿勢の維持を含めた身体活動の総和が注目を集めている。スポーツ、運動以外の身体活動の総和を NEAT(non-exercise activity thermogenesis)と呼ばれ、この非運動活動による熱産生の効用が見直されている。NEAT は単位時間当たりのエネルギー消費量は少ないが、長時間に渡って行われる事が多く無視できない。NEAT が増えると過剰なエネルギーが消費され、痩せた状態が保たれ、NEAT が増えないと速やかに体脂肪が増加する事が観察されています。しかし、このような NEAT はどのように測定するのか。以前は身体各部に関節角度、加速度のセンサーを装着した被験者の身体活動を記録し、エネルギー消費量に換算する式を工夫する研究していた。しかし現在は、一つのセンサーを身に付けておくだけで、NEAT の記録ができる装置の開発が進んでいます。そして活動記録を振り返り、運動不足を招いた外因を固定できればその効果的な対策が考えられる。

～このような試みが早く現実化されれば、家電製品、自動車の普及で、110kcal の NEAT 減少を取り戻せるのではと思います。以前、順天堂大学河盛隆造教授が講演の中で、「うちの大学の検討会は、立ってやっています。座ると眠くなるし会も長くなります。また患者さんには、食後、わざわざ座る必要はない。立ってなさいと言います。食後は下膳をし、皿洗いをして体を動かしてもらうようにしています。」と話されました。これは NEAT を増やす為の一つの方法ではと考えられます。自分の行動を振り返りながらも、今後の指導の参考にしていきたいと思っています。