

糖尿病の話(糖尿病とストレス)

さわのクリニック

鈴木弘毅先生

糖尿病の診療をしているとよく聞かれることは、何が原因で糖尿病がおこるのかです。しかし、残念ながらこの質問に明確に答えることができません。確かに遺伝については明らかに関係がありますが、両親が糖尿病でも必ず糖尿病になるわけではありません。逆に家族に糖尿病がいなくても発症する人もいます。糖尿病の原因は幾つかの要素の組み合わせで起こり、一人一人違うのです。ただ言えるのは、何かのストレスがインスリンを分泌する細胞に悪さをしてインスリン分泌を悪くしていることです。一方困ったことに、ストレスは自律神経の中の交感神経からアドレナリンの分泌を促進します。アドレナリンには血糖を上げる作用と血圧を上げる作用がありますので、糖尿病や高血圧に良くありません。予想はしていましたが、震災後に血圧が高くなっている患者が多くなっており、糖尿病の患者は血糖コントロールが悪くなっている人が多かったです。

震災後のストレスの中で現在私が心配しているのは、ミネラルウォーターの不足から糖質入りのペットボトル飲料を水の代わりにした人が多くいるのではないかとということです。最近、糖質入りのペットボトル飲料を大量に取り過ぎて糖尿病を発症する人が多くなっており、これをペットボトル症候群と呼びます。昨年も、猛暑の脱水症対策で糖質の多い飲料を飲んだことによる糖尿病の人が多かったのですが、今回の水道水の汚染騒ぎがこのようなペットボトル症候群での糖尿病の発病の誘因になるのではないかと心配しています。

糖尿病にとって、規則正しく、かつストレスをためない生活が一番の治療法であり予防法です。震災からの復興が進み、通常の生活が早期に取り戻せることを望んでいます。