

石川 藤行 君 梨木さん他出席の皆様、昨日の夜役員会合無断欠席申し訳ありませんでした。

梨木 建夫 君 昨日は次年度の最初の理事会を開かせていただきました。理事、役員の皆様、誠に苦労様でした。ありがとうございます。オブザーバー参加の山崎さん、急な呼び出しでも心よくかけつけていただきました。さすが「夜の帝王」です!!

石川 友意 君 4月8日からレストランのランチタイムをしばらく休ませていただいております。皆様にはご不便をおかけして申し訳ございません。ただし、例会終了後のレストランのドリンク対応は今まで通りお出しいたしますのでご利用下さいませ。様よろしくお願い申し上げます。

卓 話： 「糖尿病発病は予防できるか」 小島茂男会員



暫く振りの卓話ですが、前回は皆様に時間の浪費をさせてしまったと反省しております。今回は頭の中で纏めてきましたので纏まった話が出来るかと思います。「糖尿病発病は予防できるか」というテーマですが予防できると断定もできませんが、できないということもあります。最新の治験に基づいてやさしくお話したいと思います。頸動脈の動脈硬化について超音波断層によってどこまでが危険な動脈硬化なのか、危険でない動脈硬化なのかという話をしたときのスライドをお見せしたいと思います。糖尿病は脳梗塞、心筋梗塞という合併症を

高度に起こすということをお話します。ライフスタイルの変遷でどういう風に疾病形態が変わってきたか。

糖尿病はおおざっぱに分けますと4つに分類しています。型糖尿病これはすぐインスリンを打たないと血糖がでなくなる。日本人は約5%位です。フィンランド等北欧になりますと20~30%になります。型が日本人に圧倒的に多い90%の糖尿病いわゆる徐々に徐々に発病して自覚症状がない。妊娠の時だけ糖尿病になる妊娠糖尿病。その他肝臓が悪くて糖尿病になる。あるいは膵臓病で慢性膵炎などで糖尿病がおきる。ホルモン、薬物によっておきる。型糖尿病は日本人が非常にしやすい民族である。それは祖先である狩猟採集民族で獲物を採取したときできるだけ脂肪に変えて蓄える効率よく使うという素因を持った人間だけが生き残って、我々はその子孫です。日本人の祖先はそれほど豊かではない。戦後には型糖尿病はほとんどなかった。しかし歴史を遡ると、藤原道長は糖尿病です。藤原道長は摂取カロリーは7,000キロカロリーと言われていますが、運動といたらせいぜい蹴鞠です。歩くことも牛車ですから、歩いてはいません。ハイカロリーなのに非常に運動が少ない。という生活パターンでしたので、昔も糖尿病はあったわけです。ニールが1970年代に節約遺伝子説、節約遺伝子が関連しているのではないかと。遺伝子の異常あるいは異形がエネルギー効率が少ない。日本人の体は非常に燃費性がよい。前脂肪細胞が脂肪細胞になることを促進させる働きをする酵素を持っている。大きくなった脂肪細胞を小さい脂肪細胞に細分化していくと

いう作用を持ち合わせている。特別病気が有るわけでもないのに、食べても太れない、痩せの大食いと言われるようなことです。代表としてアメリカのアリゾナ州に住むピマインデアンはよく高血圧にも出てきますが、メキシコに住んでいるピマインデアンは同じ遺伝子を持つ、数万年前ベーリング海を渡ってアジアからアメリカ大陸に渡った人種です。このピマインデアンの在来型の生活をしているメキシコに住んでいるピマインデアンからは肥満、糖尿病は非常に少ない。ところがアメリカに住んでいるピマインデアンは第2次世界大戦の戦中から戦後にかけて糖尿病、肥満が多い。ですからライフスタイルが発症に大きな影響を持っている。動物実験で糖尿病ラットに $\beta 3$ アドレナリン受容体（褐色細胞熱を産生する）を刺激する物質を与えると肥満、あるいは糖尿病は軽快していく。白人に比べると日本時は非常になりやすい。現在の食生活は欧米化されている。ハイカロリーで脂肪を多く摂っている。昔は低脂肪、低蛋白、高炭水化物、高食塩食でしたので糖尿病は少なかった。最近は高脂肪、特に動物性脂肪が多くなっている。それと同時に動脈硬化性疾患、肥満、糖尿病が変わってきている。現在は素晴らしい薬も出来ていますが、発病を予防はしていない。一次予防といいます。二次予防は合併症が起きないようにする。糖尿病の患者で高血圧の発症率と非糖尿病の人の高血圧発症率を見ますと、大体糖尿病の患者の方が2倍位多い。逆に高血圧の患者から糖尿病が発症する割合、非糖尿病の人から高血圧がどのくらい出るか、3倍くらい多い。高血圧の人は糖尿病の危険因子を持っている。糖尿病は日本では約3,000万といわれています。遺伝子がわかったことでこれからどんどん遺伝子をターゲットとした治療法が開発されると思います。遺伝子を調べることによって未然に遺伝子異常を変えることによって糖尿病の発病を防ぐ。昔の生活に戻りなさいということはナンセンスですが、ローカロリーを中心とした脂質を下げる特に動物性脂肪分を減らしたローカロリーダイエットと有酸素運動と言われているエアロビックな運動を比較的長い時間行うことが糖尿病の発病を予防できる現在の唯一の方法じゃないかと思います。

会 員 の 声： 「心を癒してくれた・・・」 西村 護

4月6日（土）、私と息子の2人で、新潟市にある新潟スタジアム（ビッグスワン）にサッカー観戦とアルビレックス新潟の応援に行ってきた。

今回アルビレックス新潟の対戦相手は、今年J1からJ2に降格してきたアビスパ福岡でした。J2に降格してきたとは言えセットプレー、パス廻し、早いチェック等、試合運びはアビスパ福岡が上の様でした。アルビレックスも善戦をしたのですが勝ちに見放されたかのように、シュートを打ってもゴールマウスに嫌われ、ボールがゴールポストやゴールバーに当り跳ね返って得点に成りませんでした。イライラがつのった熱狂的なサポーターやファンは残り時間が少なくなるに従い熱くなり、相手のファールやオーバーアクションに対するブーイングは凄いものがある。その場に居るとスタンドの雰囲気がよく分かる。

ワールドカップで国の代表として来るサッカーチームや応援にサポーターもやって来る。そして、一部のサポーターは応援するサッカーチームが負けると、腹癒せに暴れ出して暴徒化してしま