

## 11月14日は「世界糖尿病デー」

世界糖尿病デーは、現在、世界160か国から10億人以上が参加する世界でも有数の疾患啓発の日となっています。



### 世界で6秒に1人の命を奪う糖尿病

糖尿病は今や世界の成人人口のおよそ8.8%となる4億1500万人が抱える病気です。一般的に死に至る病気との認識は薄いですが、年間実に500万人以上が糖尿病の引き起こす合併症などが原因で死亡しています。これは世界のどこかで、6秒に1人が糖尿病に関連する病で命を奪われている計算です。

### 日本国内の脅威

厚生労働省は、糖尿病有病者数は約1000万人と発表しています。「糖尿病の可能性を否定できない人」も約1000万人あり、合計で総人口の15%を超える約2000万人の糖尿病患者および予備軍がいると推定されます。糖尿病の重症化予防のために早期発見・早期治療が重要ですが、医療機関や健診で糖尿病といわれたことのある人の中で「治療を受けていない」人の割合は、特に男性の40代で最も高く、約5割が未受診または治療中断という状況です。

糖尿病の発症の予防には過体重・肥満の改善、ウォーキングなどの有酸素運動を週150分以上行う等が推奨されています。健診等で指摘されている方は、発症の予防、重症化の予防を心がけましょう。



### ペットボトル症候群って？

糖類を含む清涼飲料水を1日に大量に飲むうちに、糖尿病の悪化した状態である糖尿病性ケトアシドーシスにおちいる危険があると言われています。清涼飲料水を好んで飲む10代～30代の若い世代に多くみられるとのこと。飲み過ぎには注意が必要です。

### 清涼飲料水には8～10%の糖類

炭酸飲料やコーラ、コーヒー飲料、スポーツドリンクなどの清涼飲料水には8～10%の糖類が入っています。1.5ℓのペットボトルの場合、120～150gの糖類摂取になります。「ペットボトル症候群」を起こした人はこうした清涼飲料水を1日に平均2.2ℓ(200g以上の糖類)を飲んでいただけという報告があります。

「ペットボトル症候群」は重症化すると意識がなくなり昏睡を起こすなど、とても危険です。10代や20代の若いうちから糖質を含む清涼飲料水をたくさん飲んでいる人は、将来的に肥満や生活習慣病の心配があるとされています。水分補給は水かお茶をメインにしてみましょう。

