



# 糖尿病は「寛解」する ～最新の研究から～

糖尿病内科 西森 栄太

## Q. 糖尿病になったら一生治らないの？

**A** 「糖尿病は治らない」。皆さん、そう思っていないませんか。

最近の研究で、糖尿病(2型糖尿病※1)と診断された後に「糖尿病でない状態」に戻る場合があることが分かってきました。このことを糖尿病の「寛解※2」と言います。日本人の2型糖尿病のある方の約1%が「寛解」していたことが報告されています(1)。

※1)2型糖尿病：主に生活習慣が原因で高血糖になり発症する糖尿病。日本人では糖尿病の約95%が2型糖尿病。  
 ※2)糖尿病薬を使用せずにHbA1c6.5%未満が3ヶ月以上継続した状態。

## Q. なぜ糖尿病が「治った」と言わないで「寛解」と言うの？

**A** それは、一度「糖尿病でない状態(寛解)」になったとしても、再び「糖尿病の状態」になることがあるからです。例えば、減量して「寛解」になった後に、また体重が増えた場合には「糖尿病の状態に戻ってしまう」ことがあります。

## Q. 「糖尿病の寛解」はどういう人になりやすいの？

**A** 糖尿病の寛解になりやすい人の特徴として次のことが報告されています。

①40歳未満、②糖尿病と診断されてから1年未満、③1年間の減量幅が5%以上、④HbA1c値7.0%未満、⑤薬物療法を受けていない。

特に、1年間の減量幅が大きいほど「寛解」する人は増えていました。

このことから、糖尿病と診断されたら早期に対策を行い、5%程度の減量から糖尿病の寛解が期待できることが分かります。また、一度寛解した場合でも、体重などを適正に維持して定期的を受診することが、寛解後の再発予防には重要です。

### 2型糖尿病の寛解になりやすい人の徴候

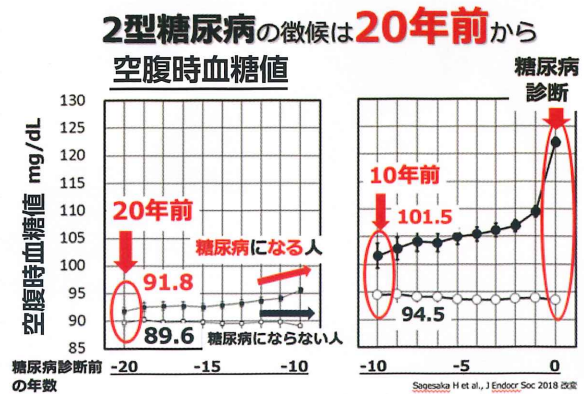
- ①40歳未満
- ②糖尿病と診断されてから1年未満
- ③1年間の減量幅が5%以上
- ④HbA1c値 7.0%未満
- ⑤薬物療法を受けていない

## Q. そもそも「糖尿病にならない」ためには何をしたらいいの？

**A** 糖尿病にならないための対策は主に以下の通りです(2)。

①食べ過ぎないこと ②体を動かすこと ③アルコールをとりすぎないこと ④たばこを吸わないこと ⑤野菜や大豆製品、海藻、きのこなどを多くとること、など。特に、砂糖の入った飲み物(ジュース類)をとる習慣のある人は、糖尿病になる危険が高まります。

また、毎年の健診受診も大事です。糖尿病は診断される「20年前」からその兆候があることが分かっています(3)。より早く糖尿病の危険に気づき対策をすることで「未来を変える」ことができます。



## Q. 浅間病院の糖尿病センターでは何をしているの？

**A** 糖尿病の「寛解」から、糖尿病が進行した場合の「合併症の早期発見・対策」まで、糖尿病にかかわる全ての問題の解決に取り組んでいます。外来に加えて入院での教育や治療、他の診療科および地域の医療機関との積極的な連携を行っています。糖尿病にかかわる問題でお困りの方はご連絡ください。

- (1) Fujihara K et al., Diabetes Obes Metab 2003
- (2) 厚労省ホームページ <https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp>
- (3) Sagesaka H et al., J Endocr Soc 2018

糖尿病内科 月～金曜日(予約のみ)