

---

## 変わる糖尿病像とアドボカシー なくしたい糖尿病のスティグマ

2022年11月01日 05:10

16

糖尿病像が変わりつつある。かつて糖尿病患者（糖尿病のある人）は寿命が短いといわれたが、最近の研究では少なくとも血糖コントロールが良好な患者については、一般の人々と違いがないことが明らかにされている。にもかかわらず、社会には糖尿病への偏見が根深く、生命保険の加入を断られるなど、差別的な扱いを受けることも少なくない。日本糖尿病学会と日本糖尿病協会は2019年に合同委員会を設立し、こうし



植木 浩二郎氏

た糖尿病へのスティグマに対抗するアドボカシーに取り組んでいる。糖尿病アドボカシーの現状と課題について、日本糖尿病学会理事長の植木浩二郎氏（国立国際医療研究センター糖尿病研究センターセンター長）に聞いた（関連記事「["糖尿病を持つ人"へのスティグマ対策に注力](#)」）。

### 薬物療法や血糖管理法の進歩が糖尿病像を変えた

——「糖尿病患者は寿命が短い」は是正すべき概念なのか。

幾つかの研究がそれを裏付けている。朝日生命成人病研究所のグループの研究によると、糖尿病のある人の40歳時における平均余命は男性で39.2年、女性で43.6年と推計され、NIPPON DATA80が示す一般の人（順に32.3歳、40.9歳）をむしろ上回っていた（*J Diabetes Investig* **2020**;**11**:52-54）。奈良県立医科大学のグループがレセプト情報・特定健診等情報データベース（NDB）を用いて、糖尿病のある人と一般の人の死亡時年齢を比較した研究でも、2型糖尿病では全く変わらないという結果だった。

日本糖尿病学会が10年ごとに行っている糖尿病のある人の死因調査によると、1970年代には死因の40%程度を占めた心血管疾患が2000年代には15%程度に低下し、一般の日本人の死因とほとんど変わらなくなっている。われわれ国立国際医療研究センターも、糖尿病のある人（平均HbA1c 6.8%）と糖尿病のない人で、死因も死亡時年齢もほとんど変わらないという解析結果を得ている。

これらのことから、少なくとも血糖コントロールが比較的良好な2型糖尿病患者では、寿命が短いということはないだろう。それを可能にした主な要因は、薬物療法や血糖管理法の進歩により、血管合併症が抑制できるようになったことだろう。血糖だけでなく、血圧や脂質もコントロールしやすくなったことが大きい。

**——糖尿病を放置しないために、糖尿病の重大性が強調されてきた。そのことがかえって、スティグマを助長した側面はあるのか。**

糖尿病では細小血管合併症が起こりやすいし、心血管疾患の合併リスクも高まる。メカニズムは十分に解明されていないが、がん、認知症、サルコペニアの併存率も上昇する。それは科学的に正しいことだと思う。しかし、そのことで「糖尿病は恐ろしい病気」というイメージが根付いてしまった面はあるのかもしれない。

**——糖尿病があることで各種疾患を合併または併存しやすいが、血糖コントロールが良好ならリスクが低減でき、決して恐ろしい病気ではない、と理解すればよいか。**

細小血管合併症についてはKumamoto Studyをはじめとする大規模臨床試験に基づくエビデンスがあり、心血管疾患についてもそれらに加えて、最近のSGLT2阻害薬やGLP-1受容体作動薬を用いた介入試験のデータがあり、血糖コントロールが良好ならリスクを低減できることが分かっている。一方、いわゆる併存症と呼ばれるがん、認知症、サルコペニアについては、血糖コントロール改善による抑制のエビデンスはない。それを証明するには介入試験が必要だが、心筋梗塞や脳卒中でエビデンスを示すより、はるかに多くの症例と、はるかに長期間の介入が必要で、非常に困難だ。

**——アドボカシーの観点からは「恐ろしい病気ではない」と強調したいが、科学者としてはそう言い切れない…。**

高齢社会の中で、多くの人がさまざまな病気に罹患している。糖尿病が特別ではないということは強調しておきたい。また、本人のせいで恐ろしい病気に罹患したかのような見方は誤りであり、スティグマそのものである。

一方、高血圧や脂質異常症に比べると、課題はあると思っている。高血圧や脂質異常症は適正な薬物療法を行えば、大きな制限なく日常生活を送ることができ、「恐ろしい病気」などというレッテルを貼られることはない。糖尿病もそれに近づいているのだが、食事の面など高血圧や脂質異常症に比べると制限が大きい。ただ、食事療法の考え方は近年変わってきている。1日エネルギー必要量は糖尿病の有無で変わらないので、間食を避けるなど幾つかの注意点を守れば、糖尿病のある人も糖尿病のない人と同じように、十分量の食事を取ってよい。

長い間に培われたイメージもあるだろう。透析導入の原因として「糖尿病性腎症」がよく知られているが、最近では透析導入の原因としては減少傾向にあり、むしろ高血圧の関与が強い腎硬化症の方が増加している。それでも、高血圧が「恐ろしい病気」と言われることはない。

## 社会に存在するさまざまなスティグマ

——糖尿病のある人が被っているスティグマには、どのようなものがあるのか。

生命保険や住宅ローンの契約を断られる。就職や昇進で不利な扱いを受ける。職場や学校で侮蔑的な扱いを受ける…。これらは「社会的スティグマ」と分類される。

一方、社会的スティグマを恐れるあまり、社会生活を自ら狭めてしまう「自己スティグマ」も深刻な問題である。自分が糖尿病だと周囲に言えず、そのために治療機会を逃し、血糖が悪化するケースがある。

さらに、医療者が知らず知らずのうちに「乖離的スティグマ」も存在する。指示した生活習慣の是正や治療が実行されなかったために、患者をとがめるようなケースだ。患者の方から「先生申し訳ありません。今回は食べ過ぎて、血糖が上がってしまいました」などと医療者に謝るケースも見られる。謝る必要などどこにもないのに。本来、糖尿病

の治療は、患者が自身のライフスタイルに照らして要望し、医療者が病態なども考慮して提示する幾つかのオプションの中から選択すべきものだ。医師・患者関係が成熟していないことも、スティグマを生む一因かもしれない。

——**新型コロナウイルス感染症（COVID-19）の流行下で、糖尿病のある人がさまざまな施設の利用を制限されている事例が見られる。これもスティグマではないのか。**

国内外のデータで共通しているのは、血糖コントロールがうまくいっていない人ではCOVID-19が重症化しやすいということだ。COVID-19の診断時に糖尿病が発見されることがあるが、そのような人では確かにCOVID-19が重症化しやすい。つまり重要なことは、糖尿病を早期に発見して、適切な血糖コントロールを行うこと。血糖コントロールがうまくいかないことがCOVID-19重症化の危険因子の1つであることは間違いない。

一方、糖尿病のある人が一般の人に比べて新型コロナウイルスに感染しやすいというデータは存在しない。COVID-19を理由に、糖尿病を持つ人の社会行動が制限されているとしたら、社会的スティグマといえる。テレワークを行っている人が運動不足に陥り、血糖コントロールが悪化している事例もあるので、糖尿病のある人はコロナ下でも活発な身体活動を維持してもらいたい。

## **「糖尿病」の代替語に「高血糖症」「インスリン作用不全症」「ダイアベティス」など**

——スティグマを生む原因に言葉の問題もあるのでは。

まず、改めるべきは「生活習慣病」だろう。生活習慣は糖尿病の一因で、その是正を呼びかけることは重要だが、糖尿病のある人が生活習慣にだらしないわけではない。欧米では生活習慣病（lifestyle related disease）に代わる言葉として、non communicable disease（NCD）が使われている（関連記事「["とうによ"はスティグマです！](#)」）。アドボカシーの観点からは、まず公的文書から、「生活習慣病」を削除してもらいたいと考えている。

「糖尿病」については議論すべき点が多いと考えている。「尿」の語感が侮蔑的なイメージを伴うのは事実だし、尿に糖が出るだけの病気ではないという指摘も的を射ている。しかし、代替案の候補となっている「高血糖症」についても、血糖値が高くなるだけの病気ではないと指摘することができる。病態を正確に表現するなら「インスリン作用不全症」だろうが、人口に膾炙しにくいだろう。「ダイアベティス」を押す意見もある。「メタボ」が流行語になったように、意外と社会に受け入れやすいかもしれない。国際的な整合性があるのはプラス材料だ。

言葉の問題は、あくまでアドボカシーの手段だと考えている。「糖尿病」にまつわる悪いイメージを払拭できたら、「糖尿病」のままでも構わないわけで、多面的に取り組みたい。あえて夢を語らせてもらえば、糖尿病がなくなれば、糖尿病を治癒させることができれば、糖尿病のスティグマも消滅する。研究者としては、その可能性を追求していきたい。

#### ——日本糖尿病学会と日本糖尿病協会による合同委員会の現状はどうか。

山田祐一郎委員長（関西電力病院）の下、定期的に委員会を開き、活動を進めている。公的機関、社会、医療関係者の3つのレベルでスティグマを払拭する方策を検討しているところだ。言葉の問題についても、患者向けに使うべき言葉、避けるべき言葉を整理している。避けるべき言葉としては「糖尿」「糖尿病患者」「療養」などがあり、それぞれ「糖尿病」「糖尿病のある人」「治療、医療など」などと言い換えることを提案している。

（平田直樹）

#### 関連タグ

#一般内科

#呼吸器外科

#2型糖尿病

#内分泌疾患全般

#医師・患者関係

#国立国際医療研究センター

#日本糖尿病学会

#糖尿病

#糖尿病治療薬