

## 糖尿病講座 第1回 ~血糖~

私たち人間は、当たり前ですが生きています。

生きるためには、これも当たり前のことですが、エネルギーが要ります。

私たち人間は長い進化の過程で、このエネルギーを主に「ブドウ糖」( 1)という糖から得るように、体の仕組みを作り上げてきました。そのため私たちの血液の中には、活動するためのエネルギー源として全身に送り届けられるブドウ糖が沢山含まれています。この血液中のブドウ糖こそが、われわれが血糖と呼ぶものの正体です。( 2)

血糖は私たちが生きていく上で絶対に必要なものです。血糖値が一定レベル以下になると、私たちの体は必要なエネルギーを入手できず、生命を維持するのが困難になります。しかし血糖の元となる食糧は、必要なときに必要なだけ手に入るとは限りません。実際、長い歴史の中で人類は、過去に数多くの飢餓の時代を経験してきました。そのため私たちの体には、たとえ食糧が十分でなくても、血糖を上昇させる機構が数多く備わり、血糖を一定レベルに保って飢餓を生き抜くことができるようになっています。

しかし現代社会は、これまで人類が経験したことのない「飽食の時代」を作り上げました。この人類史上未曾有の時代状況は、かつて稀だった疾患を、多くの人が罹るありふれた疾患にしてしまいました。それが糖尿病( 3)です。必要最低限以上のエネルギーが容易に手に入る環境は、進化の中で造られてきた私たちの体にとって全く想定外だったため、体の中に飢餓を生き抜く仕組みはできていても、過剰なエネルギーに対応する仕組みは、十分には備わっていなかったのです。

- 1 ブドウ糖といっても葡萄の中にだけあるわけではなく、細菌から人間などの高等生物に至るまであまねく広く生物界で利用されています。
- 2 血糖値という場合は血液中のブドウ糖の濃度をあらわしますが、血糖値の意味で血糖と略することもしばしばです。
- 3 これ以降断りが無い限り、この講座内で糖尿病という場合には日本人の糖尿病の90%以上を占める2型糖尿病をさします。1型糖尿病の場合には原因が異なります。