

川柳からみた糖尿病の臨床

メタデータ	言語: jpn 出版者: 公開日: 2018-03-06 キーワード (Ja): キーワード (En): 作成者: 大森, 安恵 メールアドレス: 所属:
URL	http://hdl.handle.net/10470/00031838

川柳からみた糖尿病の臨床

海老名総合病院糖尿病センター長
東京女子医科大学名誉教授オオモリ ヤスエ
大森 安恵

(受理 平成 29 年 11 月 22 日)

Clinical Treatment of Diabetes as Seen Through Senryu

Yasue OMORI

Director of Diabetes Center, Ebina General Hospital

Prof. Emeritus, Tokyo Women's Medical University

This paper is based on a special lecture in the 12th annual meeting of The Laughter and Health Association in October, 2017. In 2016, one of my co-workers, Dr. Shun Ito reported about the mechanism of lowered blood glucose, the decline due to laughter.

As diabetes continues to increase, which studies point out as national disease, I thought that this year's theme ought to be "Clinical treatment of Diabetes as seen through Senryu" in accordance with the fundamental spirit of the Laughter and Health Association.

As I think this theme will contribute not only to ordinary People, but also to medical doctors in training for diabetes or for beginner medical doctors, I decided to write this report. Senryu have been made by diabetic patients in Ebina General Hospital・Diabetes Center and diabetic problems are mixed.

The definition of diabetes, the history of diabetes, the treatment of diabetes, diabetic complication, specially dementia etc. have been recorded.

Key Words: senryu, clinical treatment of diabetes, history of diabetes, importance of laughter

はじめに

笑いと健康学会は「笑いの天皇」という別名をもつ澤田隆治会長が 2006 年 (平成 18 年) 7 月創立されたものである。笑いが健康に寄与する研究は、ノーマン・カズンズ¹⁾以来すでに多くの発表がなされており、昨年共同研究者の伊藤俊²⁾は、笑いが糖尿病患者の血糖値を下げるメカニズムについて報告した。私は 2017 年度に、増え続け国民病とまでいわれる糖尿病の予防、糖尿病合併症予防に寄与すべく「川柳からみた糖尿病の臨床」を笑いと健康学会第 12 回研究

大会 (2017 年 10 月, 東京) で発表した。

しかし、これは一般聴衆のみならず糖尿病学を学び始めた研修医や、糖尿病に対する初心医師にも何らかの形で寄与するものであろうと考えている。

川柳とは

川柳は江戸中期に活躍した柄井川柳^{からいせんりゅう} (1718～1790) の名前から生まれた。彼の職業は前句付点者^{まえくづけでんじゃ}。柄井川柳の選句を収めた「柳多留^{やなぎだる}」が 1765 年 (明和 2 年) に出版され、いわゆる川柳のジャンルが確立された。5-7-5 の 17 音を基本とし、俳句のように季語

✉: 大森安恵 〒243-0433 神奈川県海老名市河原口 1320 海老名総合病院糖尿病センター
E-mail: y-omori@gd5.so-net.ne.jp
doi: 10.24488/jtwmu.87.6_160
Copyright © 2017 Society of Tokyo Women's Medical University

や切字がなく、人事、人情を対象として、端的に面白くとらえる軽妙洒脱な味を本領とする³⁾⁴⁾。例えば、

- ・なあお前、はいてるパンツ 俺のだが
 シルバー川柳⁵⁾。ポプラ社、柴牟田健二 60 歳
- ・日帰りで、行ってみたいな 天国に
 シルバー川柳。ポプラ社、齊千代子 71 歳
- ・三時間、待って病名 加齢です
 シルバー川柳。ポプラ社、大原志津子 63 歳
- ・目薬を、差すのになぜか 口を開け
 シルバー川柳。ポプラ社、深代 正 72 歳
- ・オレオレに、亭主と知りつつ 電話切る
 サラリーマン川柳⁶⁾より氏名不詳
- ・早くやれ、そういうことは 早く言え
 サラリーマン川柳⁷⁾より氏名不詳

など、風刺の効いた川柳の例であるが、以下は、このような川柳と、糖尿病の問題点を絡み合わせた講演を論文化したといえる。

糖尿病とは

糖尿病とはどういう病気かについては、少し古くなっているが基本的には変わっておらず、良く作られているので、「糖尿病の分類と診断基準に関する委員会報告」をここに引用させていただく⁸⁾。

糖尿病はインスリン作用の不足による慢性高血糖を主徴とし、種々の特徴的な代謝異常を伴う疾患群であると定義されている。糖尿病の種類と成因は Table 1 に示すように 4 種類に分類されていて、各々成因が異なることを認識しておく、糖尿病学を理解する上に大変役立つものである。

1 型糖尿病は Table 1 にも記載されているように膵β細胞の破壊を特徴とし、通常は絶対的インスリン欠乏に至るので、治療にはインスリン治療を必須とし、さらに自己免疫性と特発性に分けられている。日本から発信された緩徐進行 1 型糖尿病 (slowly progressive type 1 diabetes : SPIDDM)⁹⁾は、まだこの委員会報告書には含まれていないが知っておくと良い。

2 型糖尿病は上記のごとく、インスリン分泌低下あるいはインスリン抵抗性が主体であるが、その主たる成因は遺伝因子と環境因子が基盤となっている。

III. に分類されている B の他の疾患、条件に伴うものは、一般に二次性糖尿病と呼ばれ良く知られているものである。

これに反し IV. の妊娠糖尿病は意外に知られていない。糖尿病を専門とする指導者でも、妊娠糖尿病

Table 1 Etiological classification of diabetes and related disorders of glycemia.*

I. 1 型（膵β細胞の破壊、通常は絶対的インスリン欠乏に至る）
A. 自己免疫性
B. 特発性
II. 2 型（インスリン分泌低下を主体とするものと、インスリン抵抗性が主体で、それにインスリンの相対的不足を伴うものなどがある）
III. その他の特定の機序、疾患によるもの
A. 遺伝因子として遺伝子異常が同定されたもの
(1) 膵β細胞機能にかかわる遺伝子異常
(2) インスリン作用の伝達機構にかかわる遺伝子異常
B. 他の疾患、条件に伴うもの
(1) 膵外分泌疾患
(2) 内分泌疾患
(3) 肝疾患
(4) 薬剤や化学物質によるもの
(5) 感染症
(6) 免疫機序によるまれな病態
(7) その他の遺伝的症候群で糖尿病を伴うことの多いもの
IV. 妊娠糖尿病

注：現時点では上記のいずれにも分類できないものは分類不能とする。
*一部には、糖尿病特有の合併症を来すかどうかを確認されていないものも含まれる。
日本糖尿病学会：糖尿病の分類と診断基準に関する委員会報告（国際標準化対応版）。糖尿病 55（7）：485-504, 2012

と糖尿病合併妊娠を混同している方が多い。IADPSG（International Association of Diabetes Pregnancy Study Group、日本名では国際糖尿病・妊娠学会と呼ぶようになっている）による定義¹⁰⁾が国際的に統一されて実に、日常臨床に貢献している。妊娠糖尿病 (gestational diabetes mellitus : GDM) は妊娠中に初めて発見または発症した糖尿病に至っていない糖代謝異常である。妊娠中に Overt Diabetes と診断されるものは含めないと定義されている。日本ではスクリーニングが優れているので、糖尿病早期発見にも役立っている。糖尿病の pre-stage といえる。

糖尿病の 2～3 の歴史について

第二次世界大戦後、食料事情の好転と機械化文明の発達とともに糖尿病が急増したので多くの人々は、糖尿病を現代病と考えているようであるが、糖尿病は人類の出現とともに存在したと推定されている。

医学に関する最古の古文書とされているエベルスパピルスは、紀元前 1550 年頃書かれたものと記載されている。その中に現代の糖尿病の症状とおぼしき記述がある¹¹⁾。エベルスパピルスは 1862 年 (1872 年と書いてある書物もある) エジプト、テーベの王

Table 2 Michinaga Fujiwara (966-1027) is the first noted diabetic in the Japanese history.

—文献—	御堂関白日記、小右記（藤原実資の日記） 栄花物語（前 30 巻赤染衛門 後 10 巻出羽弁作） 大鏡（作者不詳）		
—病歴—	998 年	32 歳	大病 腰痛 または もののけの病
	1000	35 歳	〃 もののけの病
	1012	47 歳	病気をしたが内容不明
	1016	51 歳	口渴，多飲，食は減せず
	1018	53 歳	胸痛，30 回の胸痛発作 視覚障害
	1019	54 歳	心神常の如し，しかし目尚見えず
	1027		
	11 月 21 日	61 歳	無力，下痢，背中の瘍，昏睡
	12 月 4 日		死亡

の墳墓から発見されている。20メートルに及ぶ巻物の中に多尿の治療法が記載されている。今なお、ドイツ、ライプチヒ大学図書館に保存されている。

この特徴的な多飲，多尿，体重減少を示す病像に対して，カッパドキアのギリシャ人・アレテウス（81-138 AD）は，サイフォンから絶え間なく流れる水になぞらえて diabetes と命名した。ギリシャ語 Diabetes は語源的に dia 通ってと，beinein 行く，つまりサイフォンの意味を示すものだと説明されている¹²⁾。diabetes mellitus の mellitus は diabetes insipidus（尿崩症）と区別するために 18 世紀に追加された。これは蜂蜜のように甘いというラテン語である。

Diabetes という病名が発表された千年後の平安時代に活躍していた藤原道長が，わが国では文献上の最初の diabetic patient とされている¹³⁾。藤原道長は平安時代の貴族としても政治家としても有名であるが，さらに名を馳せているのは源氏物語の光源氏のモデルであることである。1994 年に日本で開催された第 15 回国際糖尿病会議の記念切手にもなっている。

糖尿病の治療法のなかった時代の彼の病歴は 2 型糖尿病の自然史の一つのサンプルと考えられる（Table 2）。

わが国は伝統的な脂肪含有量の少ない和食のため，糖尿病の少ない国とされていながら，平安時代からすでに文献上にまで糖尿病がみられたことは非常に興味深い事実である。

さらに興味深いことは日本人が「鯉のせこけ病（背中がやせこける病）」が糖尿病であることを発見したことである。魚は人類が地球上に出現する 20 万年以

前，すでに地球上に存在したといわれているので，糖尿病は計り知れない古代から存在していたことが理解される。

田んぼに飼われていた鯉が「せこけ病」になり，それが糖尿病であることを発見したのは，農林省淡水区水産研究所に勤務していた横手元義農学博士（1918～1986）である¹⁴⁾。私たちは 1972 年ノヴォノルディスク主催第 8 回インスリン研究会で初めて鯉の糖尿病を知った。彼は 1970 年 2 編の英文論文，Sekoke disease, spontaneous diabetes in carp を発表し¹⁵⁾¹⁶⁾，1973 年ベルギーにおける第 8 回国際糖尿病連合会議（IDF）において日本人で二人めの招待講演者となった方である。患者さんからの私信によると，鯉は栄養過多のさなぎから糖尿病が発症し，餌を変えることによって糖尿病は消失したといわれている。

糖尿病の特徴

先に述べた糖尿病の分類と診断基準に関する委員会報告の中に，「代謝異常の長期間にわたる持続は特有の合併症を来しやすく，動脈硬化症をも促進する。糖尿病は代謝異常の程度によって，無症状からケトアシドーシスや昏睡に至る幅広い病態を示す」と書かれている⁸⁾。200 mg/dl 以上の高血糖が長く続けば特徴的な合併症がおきることが，長い臨床研究から明らかにされている。

糖尿病神経障害は 5 年以上高血糖が続いた場合，糖尿病網膜症は 10 年以上高血糖が続いた場合，糖尿病腎症は 20 年以上高血糖が続いた場合に発生するとされている。糖尿病に特徴的ではないが，高血糖が続くと心筋梗塞，脳梗塞，認知症は糖尿病をもたない人の 2 倍以上かかりやすくなることが知られて

いる。老若男女を問わないことが糖尿病をコントロールできていない場合の怖さである。

糖尿病の治療法

糖尿病の治療法は1運動, 2食事療法で, それでも十分でない場合, 内服薬が用いられ, インスリン分泌の状況や糖尿病の型によってはインスリン治療が用いられる。糖尿病に関する初期教育も十分行わず, いきなり薬を処方することは慎むべきである。

- ・歩こう会 アルコール会と聞き間違え
シルバー川柳. ポプラ社, 本田 満 66歳
- ・バイキング さそわれたけど ハイキング
アボット社¹⁷⁾ 糖尿病川柳コンテスト入賞作,
ヒデッチ 61歳

・診療前 時計はずして 体重測定
海老名総合病院糖尿病センター, 無記名
糖尿病治療に関する患者さんの反応もなかなか変化があつて治療する側も勉強になる。

運動療法の基本は最低20分は歩くことが良く, スクワットなら100回であろう。

食事療法に関しては, わが国は伝統的な和食「一汁一菜」により世界でも糖尿病の少ない国の一つであったといわれている。最近, 沖縄クライシスという言葉が示す通り, アメリカナイズされた食事のため, 日本一の長寿県が25位に転落している¹⁸⁾。

和食の利点は脂肪分が少ないこと, 糖質が理想的な50~55%であること, 食物繊維を多く含んでいることであろう。欧米化された食生活に慣れ親しんでいる方は, 糖尿病の血糖コントロールのために再び和食中心に戻ることをお勧めしたい。アルコール類の飲み過ぎ, 菓子類の食べ過ぎ, 果物の食べ過ぎは禁忌であるが, 食事療法で問題の最も大きいものはアルコールである。

飲んでも害にならないアルコール量¹⁹⁾として, 日本酒なら1合弱, ビールなら400ml, ワインなら200ml, 焼酎, ウイスキーなら70mlと教えると, これらすべてを飲むご仁がいることも心得ておかねばならない。

- ・美男より 夢に出て来る 大福餅
海老名総合病院糖尿病センター, 十年選手
- ・飲んだでしょう 数値ではれる かくれ酒
海老名総合病院糖尿病センター, 佐藤風作
- ・食卓に でた品見ては 涙する
海老名総合病院糖尿病センター, 林 幸子

血糖コントロールマーカーとしての

HbA1c とグリコアルブミン

ヘモグロビン A1c (HbA1c) とは採血時から過去1~2か月間の平均血糖値の指標である。血液中の赤血球に含まれるヘモグロビンに付着したブドウ糖を測定したもので赤血球の寿命と関係がある。

グリコアルブミンは血中のアルブミンにブドウ糖が付着したもので平均14日間のコントロールを示す。

HbA1c 7%以下, グリコアルブミン 11~16%が合併症予防域とされているので明日病院受診だから急遽食事制限をしても良い結果を得ることはできない。

- ・酒好きの 邪魔ばかりする 血糖値
海老名総合病院糖尿病センター, 鶴巻満雄
- ・A1c 誤魔化しきかぬ 盗み食い
海老名総合病院糖尿病センター, 十年選手

最近話題となっている合併症：認知症

- ・なあお前, はいてるパンツ 俺のだが
シルバー川柳. ポプラ社, 柴牟田健二 60歳
- 認知症はアルツハイマー型認知症と血管性認知症に大別され, アルツハイマー型認知症の成因は脳の中の海馬が萎縮し, その中にアミロイドβたんぱく質が蓄積し発症するといわれている。その予防はアルツハイマー型認知症も血管性認知症も共に定期的な運動, 適量飲酒, 魚介類の摂取など生活改善に加えて, 高血圧, 糖尿病の治療をきちんと行い, 禁煙など脳卒中危険因子を減らすことである²⁰⁾。

大平哲也先生は地域住民2,417人を対象として笑いの頻度と生活習慣との関連を検討し次のような結論を得ている。

- 1) 声を出して笑う頻度は, 男性よりも女性の方が多い。年齢とともに笑いは少なくなる。
- 2) 男女ともにうつ症状では負の関係, 野菜の摂取頻度とは正の関連。
- 3) 男性では喫煙者ほど笑う頻度が少ない。
- 4) 65歳以上の高齢者では, 笑う頻度が少ないほど, 認知機能低下症状の割合が多くなる
- 5) 半年間の笑いによる介入結果, 参加者の心拍数の低下, QOLの改善がみられたが, 認知症に変化はみられなかった。

さらに, 彼は「笑い・ユーモア療法による認知症の予防と改善」という論文を発表している²¹⁾。

終わりにのぞみ

- ・なあお前, はいてるパンツ 俺のだが

シルバー川柳. ポプラ社, 柴牟田健二 60 歳
患者様方は, 毎日笑いころげて認知症にならない
よう気をつけましょう.

・藪医者へ 断り云ふて ^{おやくえん}御薬園

安永元年(1772年)山本成之助著川柳医療風俗より

・医者よりも テレビの話 祖母信じ

健康川柳. 幻冬社, 田原勝弘

医療者の我々は, このような批判を受けぬよう勉強
しようではありませんか.

謝 辞

海老名総合病院, メディカルプラザの川柳愛好者の皆
様, それを主催する栄養科の清水陽平氏に感謝致し
ます.

本稿は 2017 年 10 月 1 日「笑いと健康学会」の特別講
演として話したものを基調としている.

開示すべき利益相反状態はない.

文 献

- 1) ノーマン・カズンズ:「笑いと治癒力 (岩波現代文庫社会 30)」, (松田 銑訳), 岩波書店, 東京 (2001)
- 2) 伊藤 俊, 田中秀樹, 大森安恵: 笑いによる血糖値の変化についての検討. 東女医大誌 **86** (5): 191-197, 2016
- 3) 「大辞林」(松村 明編), 三省堂, 東京 (1988)
- 4) 「世界大百科事典」, 平凡社, 東京 (1996)
- 5) 全国有料老人ホーム協会, ポプラ社編集部:「シルバー川柳」, ポプラ社, 東京 (2012)
- 6) やくみつる, 島田駱舟, 第一生命:「サラリーマン川柳 さんのせん傑作選」, NHK 出版, 東京 (2013)
- 7) やくみつる, やすみりえ, 第一生命:「サラリーマン川柳 なっとく傑作選 30 回記念版」, NHK 出版, 東京 (2017)
- 8) 清野 裕, 南條輝志男, 田嶋尚子ほか: 委員会報告

糖尿病の分類と診断基準に関する委員会報告 (国際標準化対応版). 糖尿病 **55** (7): 485-504, 2012

- 9) 小林哲郎: Slowly progressive IDDM. 「糖尿病学の進歩 第 30 集」(日本糖尿病学会編), pp144-149, 診断と治療社 (1996)
- 10) 中林正雄, 平松祐司, 杉山 隆ほか: 妊娠糖尿病診断基準変更に関する委員会報告. 糖尿病と妊娠 **10** (1): 21, 2010
- 11) 垂井清一郎: 第 1 節 糖尿病? 古代エジプトにもあったのか (パピルス・エベリス). 「糖尿病物語」, pp2-7, 中山書店, 東京 (2009)
- 12) Diabetes. 「医語語源大辞典」(立川 清編), pp166, 国書刊行会, 東京 (1976)
- 13) 兼子俊男: 歴史上の人物と糖尿病—藤原道長. Diabetes J **16** (1): 37-41, 1988
- 14) 横手元義: コイの自然発症糖尿病. Diabetes J **1** (3): 87-91, 1973
- 15) Yokote M: Sekoke disease, spontaneous diabetes in carp, Cyprinus carpio, found in fish farms I. Pathological Study. Bull Freshwater Fish Res Lab **20**: 39-72, 1970
- 16) Yokote M: Sekoke disease, spontaneous diabetes in carp, found in fish farms II. Some metabolic aspects. Nippon Suisan Gakkaishi **36**: 1214-1218, 1970
- 17) 第 1 回アボット糖尿病川柳コンテスト入選作品 http://www.dm-net.co.jp/dm_senryu/result.php (参照 2017 年 11 月)
- 18) 益崎裕章: ミニレビュー: メタボリックシンドロームの新展開 第 1 回沖縄クライシスからわが国のメタボ事情を考える. Cardiovasc Front **3**: 171-175, 2012
- 19) 伊東三夫, 中野昌弘, 山本登士ほか: 糖尿病とアルコール 食事療法におけるアルコールの問題. Diabetes J **4** (1): 1-10, 1976
- 20) 池田 学: 「認知症—専門医が語る診断・治療・ケア (中公新書 2061)」, 中央公論新社, 東京 (2010)
- 21) 大平哲也, 広崎真弓, 今野弘規ほか: 笑い・ユーモア療法による認知症の予防と改善. 老年精医誌 **22**: 32-38, 2011