

みんなの健康ラジオ

『その糖尿病の常識、今も正しいですか？』

(2026年10月15日放送)

横浜内科学会

鈴木内科クリニック

鈴木 貴博

その糖尿病の常識、今も正しいですか？

こんな間違ったイメージを持っていませんか？

食べ過ぎや運動不足が原因でなる病気

糖尿病になったら、食事を厳しく制限しなければならない

治療の目的は、血糖値を下げること

糖尿病は、
「生活習慣が悪いからなる病気」
ではありません。

遺伝的な体質に加えて、年齢・食事・運動
・体重など、さまざまな要因が関係してい
ます。

健康に気をつけて生活していても、糖尿病になる方がいます。

「自分の努力が足りなかった」と責める必要はありません。

血糖値を下げるだけではない、現在の糖尿病治療

「将来の健康をどう守るか」という視点で、薬を選択する時代へ

SGLT2阻害薬

血糖値を下げる作用に加えて、
心臓や腎臓を守ることが期待できる薬があります。

GLP-1・GIPの働きを利用した薬

血糖値の改善に加えて、
食欲や体重に作用する薬も登場しています。

すべての薬が、誰にでも適しているわけではありません。
年齢・体重・血糖値・心臓や腎臓の状態・生活スタイルなどを考慮し、一人ひとりに合った治療を選択します。

「スティグマ」という問題

スティグマ

= マイナスな烙印

こんな決めつけはありませんか？

- 「食べ過ぎたから糖尿病になった」
- 「自己管理ができていない」
- 「本人の努力が足りない」

誤ったイメージによって 患者さんが傷つく / 病気を隠してしまう / 受診や治療をためらう

糖尿病には、遺伝的な体質や年齢など、さまざまな要因が関係しています。

正しく知ることが、支えることにつながります。

糖尿病治療は「その人の未来」を守るために

「血糖値を下げる」だけではなく、
「将来の健康・人生を守る」という視点へ。

大切なのは

自分を責めすぎないこと

古いイメージにとらわれないこと

自分の体の状態を知ること

自分に合った治療を考えること

「自分にはどんな治療が合っているの？」

気になることがあれば、主治医に相談してみましょう。