男と女のいきいきコラム　―男女共同参画社会の実現を目指して―　VOL.94

なぜワーク・ライフ・バランス？

平成22年に行われた国勢調査の確定数が公表されたことを受けて、新たな全国将来人口推計（平成24年1月推計）が公表されました。それによると、50年後の日本の人口は、現在の3分の2となり、少子高齢化は一段と進み、高齢人口（65歳以上）の割合は現在の23・0％から39・9％に、生産年齢人口（15～64歳）の割合も63・8％から50・9％になると見込まれ、社会や経済の活力低下が懸念されます。

さて、労働は賃金を得るための手段ばかりでなく、生きがいでもありますが、近年では安定した仕事に就けず経済的に自立することができない人、仕事による心身の疲労から健康を害しかねない人など、仕事と生活の間で問題を抱える人が多く見られます。こうしたことが、将来への不安を抱える要因になり、社会の活力低下や少子化・人口減少という現象につながっているといえます。

こうした中、政府は平成19年に「仕事と生活の調和（ワーク・ライフ・バランス）憲章」を策定し、官民挙げた取り組みが進められています。

ワーク・ライフ・バランスとは「国民一人ひとりがやりがいや充実感を感じながら働き、仕事上の責任を果たすとともに、家庭や地域生活などにおいても、子育て期、中高年期といった人生の各段階に応じて多様な生き方が選択・実現できる」ことをいいます。具体的には、①経済的自立可能な働き方ができる「就労による経済的自立が可能な社会」②働く人々の健康が保持され、家族や仲間との充実した時間が持てる「健康で豊かな生活のための時間が確保できる社会」③性や年齢にかかわらず、個々の状況に応じた働き方が選択できる「多様な働き方・生き方が選択できる社会」とされています。

今を生きる私たちが、子どもや孫たちの将来を考え、働き方や生活の仕方を見直すことで、多くの人が夢や希望を持てる社会になっていくといいですね。

健康ほっとLine　―市立総合病院の医師が健康に関する情報をお届けします―

糖尿病について　〈〈

糖尿病には合併症として神経障害や網膜症、腎症があり、どれも重症になれば日常生活や生命に影響を及ぼします。また、糖尿病でない人に比べて心筋梗塞や脳梗塞を発症する確率が数倍高くなるといわれています。

では、糖尿病はどのように診断されるのでしょうか？血糖の正常値は、朝一番の空腹時の測定で110㎎／dl未満です。食事後であっても200㎎／dl以上にはなりません。ただし、偶然測定した1回の血糖値のみからでは、糖尿病の診断はつきません。血糖値の再検、HbA1c値、自覚症状などを併せて判断していきます。HbA1cというのは、過去1～2カ月の血糖値の平均値のことで、6・1％を超えてくると糖尿病の疑いが強くなります（2011年2月現在の測定法）。今回は、治療薬の中で、今注目されているインクレチン関連薬について少しお話しします。

もともとインクレチンは、経口摂取により食事を取った際に小腸から分泌され、膵臓からのインスリン分泌を促し、血糖を低下させるホルモンの総称です。薬により作用が増強されているのは、インクレチンの中でもGLP－1というホルモンで、内服薬と注射薬2つのタイプがあります。これらの薬の特徴として、単独では低血糖を起こしにくいこと、膵臓の保護作用があること、また体重が増加しにくいことなどが挙げられます。また、インクレチンには血糖低下に関連した作用以外にも、全身に対してさまざまな効用があるとされており、今後期待の大きい薬剤です。ただし、治療の基本はあくまで食事運動療法であり、その上でないと十分な薬物の効果は期待できません。また、糖尿病のタイプや経過によっては、インクレチン関連薬が適応になりにくいケースもあります。

いずれにしても、糖尿病はさまざまな合併症を起こさないためにも、早期に治療を開始することが大切です。

糖尿病・内分泌内科医長
安田詩奈子　医師