CDEJ のための情報アップデート

糖尿病とうつ～療養指導では精神面にも気をつけて

あだち健康行動学研究所　足達　淑子

CDEJ の方では，糖尿病療養途中でうつ病に罹患する患者さん，あるいは最初からうつ病が疑わしい患者さんを経験された方が少なくないでしょう．糖尿病とうつ病の関連は特に 1990 年代から積極的に研究されてきました．その結果，現在では糖尿病はうつ病罹患率を高め，逆にうつ病も糖尿病の発症を高めるリスク要因と考えられています（**図 1**）．つまり両者は互いに深く関係しているわけです．実際，うつ病があると糖尿病管理はさらに難しく，また糖尿病があるとうつ病治療も数倍難しくなることは，臨床現場では痛感します．そこで本稿では日本におけるうつ病の現状をふりかえり，この2つの疾患の関係についての有名な疫学研究の結果を紹介したいと思います．

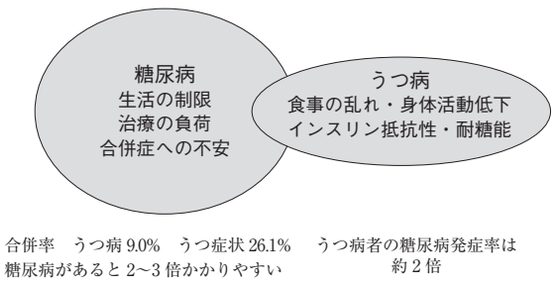


図 1　糖尿病とうつ病の関係

（文献 1,2 より作成）

糖尿病もうつ病も増えている

既に周知のように，「糖尿病が強く疑われる人」は 1997 年の 690 万人から 2007 年では 890 万人に，「糖尿病の可能性が否定できない人」は 680 万人から 1,320 万人に増えています（国民健康栄養調査）．一方うつ病も，一生のうちにかかる人が 16 人に 1 人とされ，かなり多い病気です．さらに糖尿病の約半数，うつ病の 75%が治療を受けておらず，早期治療の重要さを考えるとこれも深刻な問題です．さて，治療に絞り患者調査に基づく受療率（人口 10 万人対）の推移をみますと，糖尿病に比べて気分障害の増加が目立ちます（**図 2**）．これは精神科診療所が増えて軽症患者が受診しやすくなった影響もあるでしょうが，いずれにせようつ病が増えていることは確かのようです．ですから糖尿病患者さんの中には未治療のうつ病者，また療養途中でうつ病を発症する人が少なからず存在しているはずです．

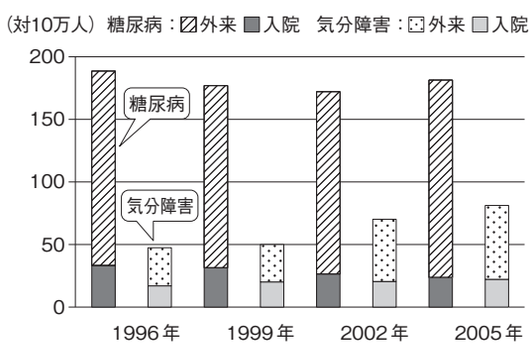


図 2　受療率（人口 10 万対）

（国民衛生の動向より作成）

糖尿病とうつ病についての研究

糖尿病がうつ病を併発しやすいという研究で有名なのは，2001 年の Anderson ら[1] によるレビューです．彼らは 2000 年までに発表された 1 型，2 型の成人糖尿病患者とうつ病についての 42 研究を分析し，1 型でも 2 型でもうつ病が 2 倍多いと結論しました．Kawakami ら[2] は 1999 年に日本人男性 2,764 人を 8 年間追跡した前向きコホート研究を行い，中等度以上のうつ症状をもつ人では 2 型糖尿病の発症が 2.3 倍になると報告しました．

ところが最近 Mezuk ら[3] は，1950 ～ 2007 年の論文を 2 方向性の関係で分析し，上記とは異なる結果を発表し物議をかもしています．彼らによると「うつ病は糖尿病の危険を 60%増加するが，糖尿病はうつ病を 15%程度しか増やさず，強い関係は認めない」とのことです．

このように，研究は発展途上のようですが，いずれにしても私たちは目の前の患者さんにひとりずつ対応しなければいけません．うつ状態に自分でも気づかない患者さん，不調でも他人（家族）の前では明るくふるまう患者さんが多いのが実情です．だからこそ，「うつ病」をいつも疑うことが大切でしょう．特に睡眠と食欲，意欲のなさやイライラの有無などは，どんな患者さんにでもさりげなくチェックしたいものです．

文献

1）Anderson RJ, et al. Diabetes Care 24, 6: 1069-1078, 2001.
2）Kawakami N, et al. Diabetes Care 22, 7: 1071-1076, 1999.
3）Mezuk B, et al. Diabetes Care 31, 12: 2383-2390, 2008.