

『人工透析大国の日本』

今月号の病院だよりは、透析室で勤務をさせていただいております「臨床工学技士」からのご案内となります。前回、平成29年8月号（病院だよりNo.7）で「透析療法の現状と当院の実情」を書かせていただきました。あれから約3年ぶりの原稿とあって、ワクワクしながら作成をさせていただいております。

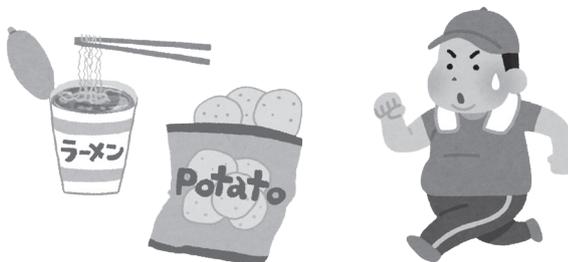
さて、日本は「健康的で長寿の国」というイメージが強いのではないのでしょうか。実際に国際比較をしてみると、2019年のデータで男性の平均寿命は81・25歳と世界第3位、女性は87・32歳と世界第2位となっています。

この平均寿命は今後も伸びると予想されており、2060年には男性は84・19歳に、女性は90・93歳になると内閣府が公表しております。

その一方で、日本は世界有数の「人工透析大国」であることをご存じでしょうか？ 日本透析医学会の最新データによると、透析患者数は約34万人おり、これは約380人に1人が透析を受けてい

糖尿病危険度チェック

1. 血圧やLDL コレステロールが高めだ
2. 家族（親や兄弟・姉妹）に糖尿病の人がいる
3. 濃い味付けのものが好きだ
4. 間食をよくする
5. 運動不足だと思う
6. 肥満気味だ
7. 疲れやすく、だるいと感じることが多い
8. コンビニや外食することが多い
9. アルコールやたばこが欠かせない
10. 食事の時間はいつもバラバラだ



- ★まずまずタイプ（40歳以上なら優秀） 0～2個
- ★そろそろ気を付けましょうタイプ 3～5個
- ★ちょっと危険タイプ 6～10個



るということになります。例えば、天塩町の人口は約2,980人なので、町内には7～8人の透析患者がいる計算となります。

次に、透析となってしまう原疾患についてです。主な原疾患は約8種類程度ありますが、このうち約40%を占めているのが「糖尿病」となります。では、なぜこれほど糖尿病患者が多いのでしょうか。それは、①コンビニやファースト

フードの普及による食の欧米化  
②自動車の普及による運動不足  
③ストレスによる過食やお酒・たばこの増加などが原因と考えられています。また、現在糖尿病患者数と糖尿病になる一歩手前の人、つまり「糖尿病予備軍」を合わせると約2,050万人いると言われております。高齢化や食生活の変化に伴い、今後も増加が見込まれており、誰にでも起こりうる身近

な病気であることを知っておくことが大切です。したがって、糖尿病は予防や早期対策がとても重要です。これを機会に、まずは自分の糖尿病危険度チェックをしてみましょう。

（文責：臨床工学技士 大弓 浩明）