

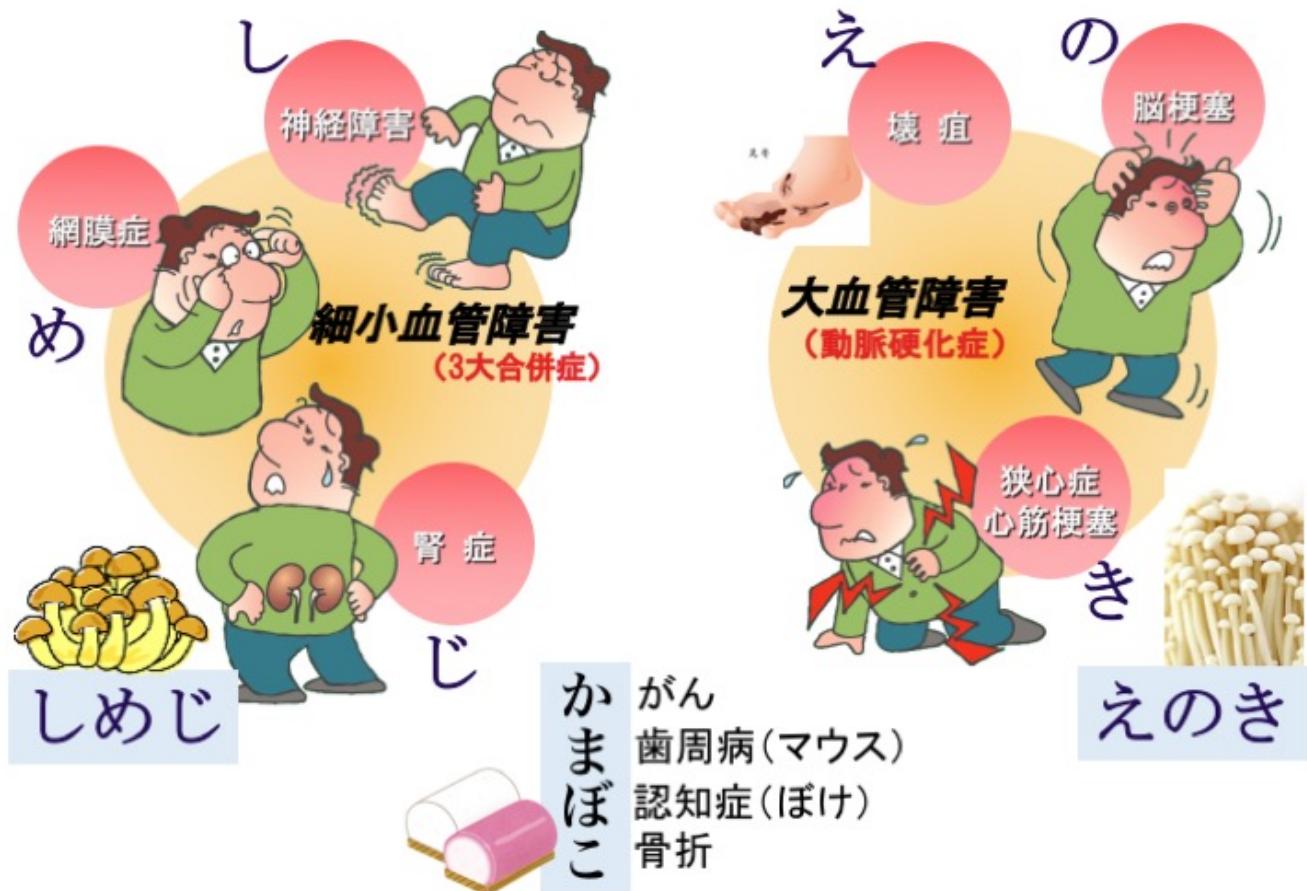


2017年1月号

No. 54

発行／最上郡最上町向町536-9
内科:循環器科
医療法人 永井医院
TEL.0233-46-1511
<http://www.nagai-clinic.or.jp>

特集：糖尿病



なにを意味しているかわかりますか？
(答は2ページ)

週1回の糖尿病の薬

院長 永井俊一

糖尿病の治療に必要なことだと頭ではわかっていても、毎日薬をのんだり、注射したりするのはとても大変ですよね。昨年、週に1回のむだけですむ内服薬が発売されました。実はこれまであまりお勧めしてこなかったのですが、「週に1回だとのみ忘れるが増えてしまうのではないか」とか、「週に1回で本当に安定して効果が現れるのだろうか」という疑念があったため、ちょっと様子見していました。1年以上の使用実績が報告されるようになってきて、私の疑念は杞憂であることがわかりました。きちんと曜日を決めて内服するようにして、万が一のみ忘れた場合には気付いた時点で内服してかまわないことや、週に1回でも毎日のむのと同じ程度の効果があることが明らかになってきたため、使い始めることにしました。その薬はザファテックやマリゼブというDPP4阻害薬というグループに属する薬で、グラクティブやスイニー、テネリアなどと同じような成分の薬です。腸に食物が運ばれてきた時にインスリンを分泌するように働くお薬なので、低血糖をおこす心配がなく、効果も非常に良いため、このグループの薬は現在日本で最も使われるようになっています。値段も月あたりの薬代に換算すると、週1回の薬の方が毎日のむ薬よりも若干安くなります。

また注射薬にも週に1回打てば良い薬があります。一昨年末に発売されたトルリシティという注射は、注射の手技も簡単で大変使いやすい注射剤です。インスリンではなくGLP1受容体作動薬というグループに属する注射薬で、低血糖などの副作用が少ない注射ですが、インスリンを分泌する能力が保たれている人にしか使えないなど、使用するにあたって少し条件があります。この記事を読んで、使ってみたいと思った方は診察時にご相談ください。

【表紙の解説】

表紙のイラストは糖尿病の合併症を表したものです。糖尿病特有の合併症として、手足の先の方からしびれてくる神経障害（し）、眼底出血などの網膜症（め）、最初は尿に蛋白が出ることから始まり、ひどくなると透析が必要になる腎症（じ）があります。合併症のおこる順番は、し、め、じの順におこりやすいと言われています。

また、糖尿病は動脈硬化の大きな危険因子でもあります。血行障害のために足の先が黒くなつて切断などに至る壊疽（え）、脳梗塞（の）、狭心症や心筋梗塞などの虚血性心疾患（き）など、命に関わる重大な病気をおこしやすくなってしまいます。

そのほか、最近ではがんや歯周病、認知症、骨折などの危険も高めることができます。糖尿病をしっかりコントロールすることはすごく大切なことです。

合併症は「しめじ」、「えのき」、「かまぼこ」と覚えてくださいね。

糖尿病の診断とインスリン抵抗性について

看護師 森めぐみ

<糖尿病の診断>

糖尿病はインスリンの作用不足により慢性的に血糖値が高い状態が続くことを言います。糖尿病と診断するには、血液検査で血糖値と HbA1c（ヘモグロビンエーワンシー）を調べます。空腹時血糖値（前日の夕食後から何も食べず、朝食を抜いて採血した場合）が 126mg/dl 以上、もしくは随時血糖値（食事に関係なく採血した場合）が 200mg/dl 以上、さらに HbA1c が 6.5% 以上の場合に糖尿病と診断されます。どちらか一方だけ高い場合でも糖尿病の疑いがあるので定期的な血液検査をして経過を見ていく必要があります。

<コントロールの目標>

糖尿病は血液検査でコントロール状況をみています。血糖値は血液中の糖分のこと、食事によって高くなるため、永井医院では糖尿病の採血を行っている方に「何時にご飯を食べましたか？」と聞いています。血糖値は食後 1~2 時間で最も高くなります。

HbA1c は 1~2 か月の血糖値の平均をみており、その日の食事の影響を受けないので、コントロールが良好かどうかの指標に使います。糖尿病の合併症を起こさないための HbA1c の目標値は 7.0% 未満です。

<インスリン抵抗性ってなに?>

血液中の血糖値は胰臓のインスリンというホルモンによって、上がりすぎないようにコントロールされています。糖尿病では、インスリン自体の出が悪くなったり（分泌不全）、肥満や運動不足、食べすぎなどによってインスリンがうまく働かない状態（インスリン抵抗性）のため、血糖値が高くなっています。インスリン分泌不全やインスリン抵抗性は空腹時の血液検査で調べることができます。この検査を行うことで、自分がなぜ血糖値が高いのかが分かります。インスリン抵抗性が高いと判定された場合は、体重を減らすことが効果的です。今より 5% 体重を減らすことでのインスリン抵抗性は改善すると言われています。インスリンが働くようになれば血糖値は下がり、お薬を減らすことも可能です。

<まとめ>

糖尿病は生活習慣病と言うだけあって、毎日の生活を見直すことで血糖値は良くなっていきます。糖尿病について、治療内容についてなど分からぬことがあります。お気軽にご相談ください。



糖尿病の合併症について

看護師 岸ひろみ

糖尿病は自覚症状がほとんどない（自分で気づきにくい）病気です。そのため、疲れやすくなったり、口が渴いたり、急にやせたりなどで病院にかかったら、「糖尿病だった」、「治療が遅れたために、すでに合併症がかなり進んでしまっていた」ということがあります。糖尿病によるさまざまな合併症が起こってから、初めて糖尿病と診断されることもあります。

糖尿病で血糖値の高い状態が長く続くと、体中の血管や神経がダメージを受け、じわじわと障害されます。何の対策もとらずに、日々過ごしていると、糖尿病患者さんに特有の合併症である糖尿病網膜症、糖尿病神経障害、糖尿病腎症を引き起こしてしまいます。この3つを糖尿病の3大合併症と呼びます。

＜糖尿病網膜症について＞

眼球の奥の眼底にある網膜は、見たものを脳に伝える重要な役割を果たします。血糖値が高い状態が続くと、血管がもろくなったり、出血したりして、視力の低下につながります。初期の段階では症状がほとんどないため、気づかないうちに



進行していることがあります。急に目の前が暗くなったという症状が出た時には手遅れのことが多く、失明してしまうこともあります。血糖をコントロールして良好に保つければ、網膜症はおきません。手遅れにならないようにするためにも、糖尿病と診断されたら定期的に眼底検査を受けましょう。

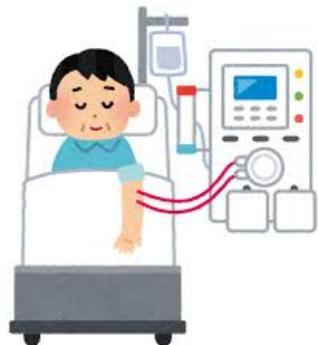
＜糖尿病神経障害について＞

神経が傷害されると、「足がしびれてピリピリする」、「足に紙を貼り付けたような感じがする」、「足がちくちくする」などの症状がでてきます。しかし、初期の段階では症状がほとんどないため、気づかないことが多いと言われています。傷を作っても痛みを感じないため、化膿しやすくなります。さらに悪化すると足の先の皮膚が腐り、その部分を切断しなければならないこともあります。足先はあまり目に触れることがないので、日ごろからこまめに状態をチェックし、清潔に保つようにしましょう。



＜糖尿病腎症について＞

腎臓のおもな働きは、血液の中の不要なものを尿中に排泄し、血液をきれいにすることです。血糖値が高い状態が続くと腎臓の細い血管が傷害され、血液をきれいにすることの働きが低下してしまいます。また、本来は再吸収しなければならないタンパク質が尿中に漏れ出してしまうので、顔や足がむくんだりします。さらに進行すると、人工透析が必要になってしまいます。



＜その他の合併症＞

糖尿病では血管が傷ついたり詰まりやすくなるため、動脈硬化が進行しやすく、心筋梗塞や脳梗塞の危険性が高くなります。また、バイ菌に対する抵抗力が弱まるので、歯周病や虫歯になりやすいなど、全身の様々なところに合併症をおこします。最近では、糖尿病の人は骨折を起こしやすく、がんやアルツハイマー型認知症などにもなりやすいと言われています。



＜よりよい血糖コントロールが合併症を防止します＞

合併症は一度発病すると治すのはなかなか大変です。糖尿病の3大合併症は体の細い血管の障害で起こる合併症で、HbA1cを7.0未満にコントロールすることで発症や進行を防ぐことができると言われています。それに対して脳梗塞や心筋梗塞のような太い血管が原因でおこる合併症は、糖尿病のなるべく初期から治療を始めることが大切だと言われています。定期的に通院し、合併症の有無をチェックしながら、糖尿病と上手に付き合っていきましょう。



＜永井医院でできる合併症の検査＞

- | | |
|---------|------------------------------------|
| 糖尿病網膜症 | : 眼底写真で眼底出血の有無などを調べます |
| 糖尿病神経障害 | : 足首に機械を当て、神経の反応の大きさや刺激の伝わる速さを調べます |
| 糖尿病腎症 | : おしっこに出てくるアルブミン（タンパク質）を調べます |
| 動脈硬化 | : 頸動脈エコーや脈波図で血管の詰まりや硬さを調べます |
| がん | : 胃カメラや腹部エコーなどでがんがないかどうか調べます |
| 認知症 | : 簡単な問診票で、認知症の程度を調べます |

栄養指導が始まりました

看護師 森めぐみ

昨年の9月より第2週と第4週の水曜日の午前中に栄養指導が開始になりました。糖尿病の治療の三本柱は食事療法、運動療法、薬物療法です。糖尿病だからといって食べていけない物はありませんが、必要な栄養素を必要なエネルギー量でバランスよく食べるのはなかなかむずかしいものです。

- ・甘い物がなかなかやめられないけど血糖値を良くしたい！
- ・もう少し痩せたい！
- ・しょっぱい物って何に多く含まれているの？
- ・野菜は体にいいのは分かっているけど、どのくらい食べればいいの？
- ・お肉が大好き！外食で気をつける事は？

など、毎日の生活から切っても切れないのが食事です。継続してお薬を飲んだり、定期的な診察で治療を進めていくのはもちろん、日々の食事が糖尿病治療の一端として役立つよう、ぜひ栄養指導でご相談ください。



管理栄養士の紹介

斎藤 広美（管理栄養士）

出身地 山形県真室川町

住んでいるところ 新庄市

趣味 野球観戦

コメント

患者さんの病態に応じた食事療法をご提案します。何をどのくらい食べたらよいか、食べ方のコツや調理の工夫について、患者さんのライフスタイルに合わせた具体的なお話しをさせていただきます。食事、栄養でお困りの方はいつでもご相談下さい。



*栄養指導は糖尿病の方だけでなく、血圧が高い方、コレステロールが高い方など、様々な病気に対してのアドバイスを行います。高齢の方で最近食欲がない、元気がない、体重が減ってきたなどのご相談も受け付けています。お気軽にお声をおかけください。

体を動かすことから始めましょう 看護師 岸ひろみ

冷え込む冬場は、外での運動がおっくうになってしまう人もいると思います。しかし、外に出なくとも、普段の生活の中で、意識して体を動かすだけで十分な運動になります。体調がすぐれない時は、決して無理をしないことも長続きの秘訣です。まずは、体を動かすことから始めてみましょう。

＜どんな効果があるの？＞

- ・血糖を下げる効果があります。体重を減らし、インスリンの働きを良くします。
- ・血圧や脂質が改善し、動脈硬化を防ぐ効果があります。
- ・足や腰の筋力を強くして、老化を予防する効果があります。

＜どんな運動をすればいいの？＞

ウォーキングやラジオ体操、水泳など全身の筋肉を用いる「有酸素運動」が効果的です。具体的には、少し汗ばむ程度のスピードで1日20分ぐらい歩きましょう。歩く時は、胸を張って、背筋を伸ばし、腕は前後に大きく振って歩くようするとさらに効果があります。

＜運動の効果的なタイミングは？＞

運動するタイミングは、血糖値が上がる食後1～2時間後ぐらいに行うのが効果的です。ただし、糖尿病の薬を服用している人は、食前に運動すると「低血糖」を起こす可能性がありますので注意してください。また、腎臓や眼底に合併症がある人、心臓に病気がある人や膝や関節が痛む人は、運動が逆効果になってしまることがあります。運動は主治医と相談してから始めましょう。

＜時間がなくてできない！＞

「忙しい」、「時間がない」、「続けられない」という人は、日常生活の中で体を動かす時間を作りましょう。

- ・なるべく階段を使いましょう。近くの買い物には、歩いて行きましょう。また、車で出かけた時は一番遠くの駐車場に止めて、歩きましょう。
- ・窓拭き、お風呂洗い、廊下拭きなど手足を大きく動かす掃除を行いましょう。
- ・歯磨きをしながら、つま先立ちやスクワットなどの運動を行いましょう。
- ・椅子に座ってつま先を少し上げる足上げや、片足立ちなどの運動を毎日の生活の中に取り入れてみましょう。

長く楽しく運動を続けるためには、自分が楽しめるような運動を見つけることです。音楽を聴きながら、友だちとお話しながら、万歩計をつけて意識しながら続けてみましょう。

そして、5分、10分の空いた時間に少しでも体

を動かしてみましょう！

