

平成 24 年 10 月 1 日

現在日本人口の約 11%が糖尿病であると言われています。糖尿病の恐ろしさは重症化するまでほとんど自覚症状がなく、気付いたときには合併症が進行している点にあります。今回は糖尿病についてのお話をします。

## ☆糖尿病とは

運動不足、食べ過ぎ、飲み過ぎ、ストレスなどの日常の生活習慣が原因で発病するため、「**生活習慣病**」の一つです。糖尿病になると血糖値が常に高くなり、放っておくと、神経障害、網膜症、腎症などの合併症を引き起こします。



- 神経症**: 手足の先が痺れる、痛い、お通じが悪くなるなど様々な症状を引き起こします。
- 網膜症**: 目が見えにくくなったり、見えなくなったりします。失明などの視覚障害の原因の第 2 位です。
- 腎障害**: 腎臓の働きが悪くなります。腎臓の働きが低下すると、貧血になる、足がむくむ、吐き気がする、だるいなどの症状を引き起こします。



足の先が痛い



めがかすむ



足がむくむ

## ☆どうして糖尿病の患者さんは高血糖になってしまうのでしょうか？

食べ物から摂取した糖質は、消化・吸収されブドウ糖になります。ブドウ糖をエネルギーとして利用するのに助けているのがインスリンというホルモンです。インスリンの作用が不足すると、ブドウ糖を利用できなくなり、血液中のブドウ糖濃度「血糖値」が高くなります。血糖値が高い状態が続くと、余った血糖が尿に出てくるようになります。これが糖尿病です。インスリンの作用が不足する原因には、インスリンが体内で作られなくなることと、インスリンが効きにくくなることの二つの原因があります。

## ☆糖尿病の治療

糖尿病の治療の基本は食事療法と運動療法で、生活習慣を正しくすることです。それだけでは効果が十分ではない場合、お薬を使います。

- 食事療法**: 食べ過ぎによるエネルギーの取り過ぎを改善し、血糖をコントロールするために行います。  
ポイント: ①腹7分目を目安に、②食品の種類を多く、③油分は控えめに、④食物繊維を多く、⑤1日 3 食きちんと、良くかんで。

### ○1日に食べられる自分の適正エネルギー摂取量

エネルギー摂取量=標準体重×身体活動量

身体活動量の目安 デスクワークが主、主婦など: 25~30kcal/kg 標準体重  
立ち仕事が多い職業: 30~35kcal/kg 標準体重  
力仕事の多い職業: 35~kcal/kg 標準体重

標準体重の計算法 標準体重=[身長(m)]<sup>2</sup>×22



- 運動療法**: 運動することで、糖質がエネルギーとして利用され、血糖値が低下します(翌日まで効果が続きます)。また、体力や心肺機能が向上して、日常生活が楽しくなり、ストレス解消にも効果があります。

- 薬物療法**: 様々な薬があり、症状に合わせて選びます。

- インスリンの働きを改善する薬**: インスリン抵抗性改善薬、ビッグアナイド薬

- 糖の吸収を遅らせる薬**: αグルコシダーゼ阻害薬

- インスリンの分泌を促進する薬**: **インクレチン薬**、スルホニル尿素薬(SU 剤)、速効型インスリン分泌促進薬

## ☆インクレチン薬って？

近年、体内のホルモンである**インクレチン**の働きを助けたり、インクレチンと同じような作用を示す薬剤が発売されました。インクレチンは、栄養素が消化管にとりこまると小腸上部や小腸下部から分泌されます。分泌されたインクレチンは**膵臓に作用しインスリンを分泌させ、血糖値を調節**します。

インクレチンは血中などに多くある「**DPP-4(ジペプチジルペプチダーゼ-4)**」と呼ばれる酵素の働きで分解されてしまいます。そこで、インクレチンの働きを強めるために DPP-4 の働きを弱める **DPP-4 阻害薬**や、DPP-4 により分解を受けない様に合成された**インクレチンアナログ製剤**が開発されました。

インクレチン薬は、高血糖のときのみ作用するので低血糖を起こしにくく、**膵臓への作用だけでなく、胃からの食べ物の排出を遅らせたり、食欲を抑えて肥満を抑制する作用**もあります。

## ☆最後に

糖尿病はしっかりした指導を受け、正しい治療を気長に続けることが大切です。そして、糖尿病は自分をいかに強く制していけるかが重要な病気と言えます。自分自身のために日々の自己管理を絶やさず、意志を強くもって頑張りましょう。



## 【参考】

- ・糖尿病セミナー(株式会社三和化学研究所)
- ・糖尿病は早く見つけて早めに治療(第一三共株式会社)
- ・日本生活習慣病予防協会([http://mhlab.jp/malab\\_calendar/10.php](http://mhlab.jp/malab_calendar/10.php))
- ・厚生労働省「糖尿病ホームページ」(<http://www.mhlw.go.jp/topics/bukyoku/kenkou/seikatu/tounyou/index.html>)