

第19回 生活習慣病教室

「糖尿病 ～最近の治療について～」

■日 時：平成23年12月13日（火） 14時半～15時半

■場 所：牛久愛和総合病院 B館2階大ホール

■講 師：糖尿病代謝内科 河邊 聡子

今回のテーマは糖尿病です。48名の方が参加し、熱心に耳を傾けていました。質問もとても多くあげられ、先生は一つ一つ丁寧に答えてくださいました。糖尿病治療の基盤は運動や食事の改善です。参加者の中には父が糖尿病と診断された方がおり、家族全員で参加していました。日常生活の改善が治療につながる為、家族の協力もとても大切だと感じました。

ブドウ糖とは？

体を動かすエネルギー源です。
体にとってなくてはならないものなのです。

インスリンの働き

- 1、食べ物を食べると糖分がブドウ糖として血液に取り込まれます
 - 2、血液中のブドウ糖が増えるとすい臓からインスリンが分泌されます
 - 3、分泌されたインスリンは筋肉や脳に糖分を送る役割をします
- つまり、インスリンがないと体全体の糖分が不足してしまいます

糖尿病患者の数と現状

全世界で糖尿病患者が増えています。
2010年では2億8460万人ですが、2030年には4億3840万人に増加すると予測されています。
日本では40歳以上の人では10人に1人が糖尿病です。

●世界では…

- 10秒に1人が糖尿病で死亡
- 35秒に1本の足が切断

●日本では…

- 年間4000人が失明
- 年間に1万4000人が透析増加
- 年間3000人以上が足を切断

糖尿病で起こる主な合併症

- ・動脈硬化、脳梗塞
- ・狭心症、心筋梗塞
- ・網膜症
- ・末梢神経障害

その他、足や目、呼吸器、腎臓、泌尿器などにも障害がおこります。

糖尿病自体が原因で死亡する人よりも脳梗塞や心筋梗塞などの合併症で死亡する人が多いのです。

糖尿病治療の3つの柱

- 1、運動療法 →ブドウ糖の利用を増やし、インスリンの効きを良くし血糖をコントロールする
- 2、食事療法 →食事が一定していないと薬物治療がうまくいかない
- 3、薬物療法 →運動療法や食事療法で血糖が改善しない場合は、薬物療法を加える

治療の目標

現在の医学では糖尿病は治りません。

糖尿病の合併症で、他の病気が出てきて早くに死亡したり、生活に支障が出ないようにするために治療するのです。健康な人と変わらない日常生活の維持、健康な人と変わらない寿命の確保が目標なのです。

インスリン注射と内服薬

インスリン注射は最後の手段と思われがちですが、最近のインスリンは良いものがたくさん開発され、早期からインシュリン注射を導入することが主流になっています。種類も豊富なので、主治医の先生に相談し、自分に合った種類を組み合わせる注射することが大切です。インスリン注射により、健康な人のインスリン分泌パターンに近づけることが出来るのです。

内服薬にもさまざまな種類があり、患者さんによって組み合わせが違います。もともと自分の中にあるインスリンの効きを良くする薬、出させる薬、吸収をゆっくりにさせる薬などがあり、自分に合ったものを飲みます。

結局一番体にとって良いものは、やはりインスリン注射です。しかし、注射は値段も高く、針を刺す行為がある為に飲み薬をうまく利用していく治療があります。

インクレチンの働きを利用する薬剤

インクレチンとは消化管ホルモンのことです。

血糖上昇時にインスリン分泌を促進し、血糖値を低下させます。

この働きを利用する薬物が、DPP-4 阻害薬（飲み薬）と GLP-1 受容体作動薬（注射）です。

インスリンを分泌させつつ、すい臓に負担をかけることなく治療できる薬で、副作用はほとんどなく、糖尿病の予防効果もあるのです。

古くから発見されている薬ですが、最近になってやっと製品化されてきました。

食欲を抑えたり、体重や脂肪を減らす作用もあります。

他の薬との組み合わせもやりやすい薬です。

まとめ

糖尿病の治療には食事療法、運動療法の実践が基盤となります。その上で足りない部分を薬物治療で補うことが必要です。主治医とよく相談し、治療を継続していくことが大切です。中断してしまうと、合併症の進行が速くなり悪化してしまいます。現状では糖尿病に一番効くのがインスリン注射です。怖がらずに医師に相談し、注射薬をうまく使用していきましょう。 以上

[過去の「生活習慣病教室レポート一覧」はこちら](#)