

\*\*\*ネットワーク\*\*\*

# くすりと健康

NO. 49

発行責任者 平林 政子

発行/ (株) 東京医療問題研究所

〒164-0001

中野区中野 5-47-10

TEL03(3389)7110

# 糖尿病



## 糖尿病ってなに？

糖尿病とは、膵臓から分泌されるインスリンというホルモンの働きが悪くなって、血液中にブドウ糖（人が生きていくために必要なエネルギー源）が必要以上にたまった状態です。

初期はほとんど自覚症状がありません。ある程度病気が進行すると、おしっこがたくさん出る、喉が渇きやすくなる、体重が減る、疲れやすくなる、空腹感が強く食欲が増す、手足がしびれる、足がつるなどの症状が出てきます。

原因は、遺伝体質のほか、運動不足、食べ過ぎ・飲みすぎ、精神的ストレスなどの生活習慣の乱れが関係していると考えられています。

## 糖尿病を放っておくとどうなるの？

血糖値が高い状態を長く放っておくと、全身に様々な障害が起こってきます。

3大合併症とよばれる網膜症（失明）、腎症（老廃物蓄積によるむくみ、透析）、神経障害（手足のしびれ）や、心筋梗塞や脳梗塞、壊疽などを起こしやすくなります。

## 治療方法は？

### ●食事療法

#### ①カロリーを制限しましょう。

カロリーをとりすぎると、血糖を上昇させ、膵臓を酷使するようになり、インスリンが出にくくなってしまいます。1日に必要なエネルギーは年齢、性別、身長、体重、活動量、血糖値、合併症の有無などによって変わります。通常は、男性で1400～1800kcal、女性で1200～1600kcal くらいです。

#### ②栄養バランスに気をつけましょう。

毎日いろいろな種類の食品をバランスよく食べましょう。

ジュースやお菓子類などの甘いものは控え、間食しないことに慣れましょう。

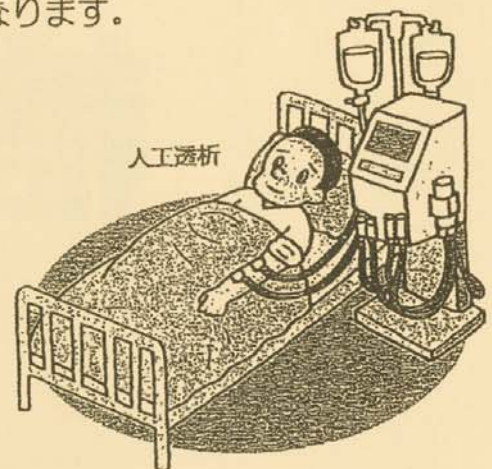
空腹感を抑えるには、野菜スティック、寒天ゼリー、海藻サラダ、こんにゃくなどがおすすめです。合併症予防のため、塩分は控え、食物繊維は多めにとりましょう。

#### ③食事は規則正しくとりましょう。

朝・昼・夜の量をできるだけ均等にしましょう。食事を抜いたり、まとめて食べたりするとインスリンの分泌パターンが乱れ、膵臓への負担が増えます。

#### ④外食では油の多い料理を控えましょう。

油や脂肪を多く含む食品は高カロリーです。ざるそばなどは低カロリーですが栄養が偏りがち。多種類の食品を使ったメニューを選び、多い分は食べ残す勇気を持ちましょう。



野菜



きのこ



海藻



## ●運動療法

運動にはインスリンの働きを良くしたり、エネルギーとしてブドウ糖を使うことにより血糖値を下げる効果があります。一番大切なことは自分が長続きできる運動（ストレッチ、水中ウォーキング、一駅手前下車ウォーキングなど）を生活の中にうまく取り入れることです。ただし、糖尿病性網膜症と診断された人、糖尿病性腎症で腎不全の状態にある方、心臓の悪い方は、激しい運動ができない場合があるので医師に確認しましょう。

### ◎体重60kgの人が100kcalを消費する運動と時間



ウォーキング  
25分前後



ジョギング  
10分前後



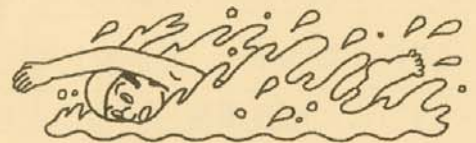
テニス  
10分前後



ゴルフ  
20分前後



自転車(平地)  
20分前後



水泳(クロール) 5分前後

## ●薬物療法

食事療法と運動療法をきちんと行なっても血糖コントロールが不十分なときに、はじめて飲む薬や注射による治療（薬物療法）が行なわれます。糖尿病の状態により薬を使い分けます。

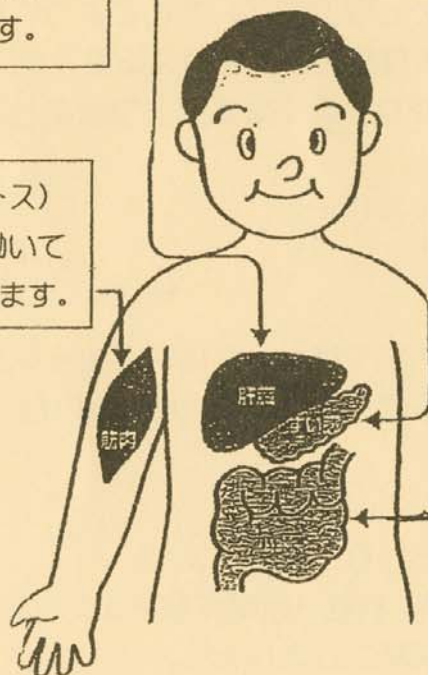
ピグアナイド薬（メルピン）  
肝臓での糖新生を抑制して血糖値を下げます。

インスリン抵抗性改善薬（アクトス）  
インスリンが出ていてもうまく働いていない状態を改善し、血糖を下げます。

スルホニル尿素薬（グリミクロン、  
ダオニール、アマリール、）  
膵臓に働いてインスリンを出して血糖値を下げます。

速効型インスリン分泌促進薬  
（ファスティック、スターシス、グルファスト）  
働きはスルホニル尿素薬と同じですが、  
作用が早く現れ、早く消えます。

$\alpha$ -グルコシダーゼ阻害薬  
（グルコバイ、ボグリボース）  
食物に含まれる炭水化物の消化・吸収が遅くなり、  
食後の急激な血糖値の上昇を抑えます。



体の中でインスリンが造られなくなったら、注射でインスリンを補うことが必要です。



# 低血糖ってなに？

## ●低血糖の症状

低血糖とは、一般に血糖値が70mg/dL以下になったときをいいます。初期症状として、冷や汗、動悸、脱力感、頭の重さ、手指のふるえ、異常な空腹感などが起こります。重篤な場合、痙攣、意識消失、昏睡が起こり、放置すると死に至ることがあります。



## ●どんな時に低血糖になるの？

以下のような時、低血糖になりやすいので要注意してください。

- ・いつもより食事量が少ないとき。食事をする時間が遅れたとき。
- ・糖尿病の薬の量が状態に合っていないとき。(特に、初めて血糖を下げる薬を飲んだとき)
- ・いつもより激しい運動、労働をしてカロリーを消費したとき。
- ・大量にアルコールをのんだとき。

## ●低血糖が起きたら・・・

低血糖かなと感じたら我慢せず、糖分をとって安静にしてください。

外出時にも低血糖を起こすことがあるので、ブドウ糖や砂糖、アメなどを持ち歩きましょう。ただし、ノンカロリーの飴では効果はありませんので、糖分の入った飴、砂糖、ブドウ糖が含まれるジュース(コーラ、ファンタ、デカビタCなど)をとるようにしましょう。

また、ボグリボース、グルコバイなどの食後高血糖を抑える薬( $\alpha$ グルコシダーゼ阻害薬)を服用している場合は、砂糖や飴では効果がないので必ずブドウ糖をとるようにしてください。

ブドウ糖は薬局で差し上げます。

それでも症状が治まらないときは受診しましょう。

## ◆シックデイ◆

糖尿病治療中に、風邪や下痢など他の病気になった場合をシックデイといいます。

このような体調が悪い時には血糖コントロールが乱れ、高血糖になったり、食事が十分にとれず血糖値が低くなったりします。

- ・早めに受診しましょう。
- ・体を温かくして安静にし、水分をしっかりととりましょう。
- ・体調がすぐれないときは、体温、血糖、尿糖(尿糖試験紙または尿糖計に食後の尿をかけて判定する方法)などの自己チェックを頻繁にしましょう。
- ・薬の服用、インスリン注射は自己判断で中止しないよう、前もってシックデイの対処法を医師に聞いておくといいでしょう。