

わたしたちの健康

糖尿病

朝霞地区医師会 みやの たつみ 宮野 龍美
☎048-464-4666

糖尿病の現状

昨年12月に発表された厚生労働省の平成19年国民健康・栄養調査によると、糖尿病が強く疑われる人と糖尿病の可能性が否定できない人の合計が約2210万人と推定されました。平成14年の調査では約1620万人でしたから、わずか5年で36%も増加したことになります。また同調査によると糖尿病が強く疑われる人でも約4割の人がほとんど治療を受けたことがないと回答しています。

糖尿病治療の目的

初期の糖尿病は、症状に乏しく自覚症状がほとんどありません。しかし血糖値が高い状態を放置していると、特にな合併症である網膜症、腎症、神経障害や脳梗塞、狭心症、心筋梗塞などの動脈硬化による心血管障害が高率に出現してきます。糖尿病治療の目的は、これらの合併症を予防し健康人と同じ日常生活の質を保ち、健康人と変わらない寿命を全うすることにあります。

治療の3本柱

糖尿病治療は、①食事療法 ②運動療法 ③薬物療法の三つが基本です。中でも食事療法が最も重要で糖尿病治療の中心です。食事療法の実践により糖尿病状態が改善し合併症の危険が低下します。食習慣は生活習慣そのものであり、これを変えることは容易では

ありませんが、糖尿病食は決して病人食ではなくカロリーと栄養素のバランスがとれた健康食ですので、ぜひ食習慣の「チェンジ」に挑戦してください。食事療法の具体的な点は個人で異なりますので、主治医や栄養士にご相談ください。

運動療法は、合併症がないかあっても軽度の人に勧められますが、運動といっても特に身構えることはありません。とにかく日常生活の中で活動量を増やすことが重要です。出来るだけ歩く時間を増やす、こまめに体操をする、あるいは立っているだけでも肥満防止になるといわれております。

十分な食事・運動療法を行っても良好な血糖コントロールが得られない場合、お薬の出番となります。お薬には飲み薬とインスリン注射がありますが、今回は飲み薬について説明いたします。

飲み薬は効き方の違いにより大きく分けて3種類あります。①すい臓に働いて血糖値を下げるインスリンを出す薬、

②筋肉や肝臓でのインスリンの働きをよくする薬、③腸管からの糖質の吸収を遅らせ食後の血糖値の上昇を抑える薬の3種類です。患者さんの糖尿病の状態により使い分けられます。最初は1種類を少量から開始し、血糖値が改善しなければ2種類、3種類と併用す

ることもあります。糖尿病の飲み薬は、大変効き目がよく安全性も高い薬ですが、飲み方を間違えると低血糖などの危険な副作用が出たり、あるいは逆に薬の効き目が出なかつたりすることがありますので、指示されたとおりに服用することが大切です。

今後の新しい薬

最後に近々発売予定の新しい治療薬「インクレチン」について解説します。栄養素が腸管を通ると小腸の細胞からいろいろなホルモンが分泌され、すい臓のインスリン分泌を刺激し血糖の上昇を抑えます。これらのホルモンを総称してインクレチンと言います。

インクレチンは、血糖が高くない時はインスリン分泌を刺激しないため、低血糖の危険が少ないことが特徴です。また食欲や胃の運動を抑える働きがあり体重減少効果もあるとされており、さらに動物ではすい臓のインスリンを作る細胞を増やすことが指摘されており、これまでの薬にはない効果が期待できます。

治療薬としてのインクレチンは、注射薬のGLP-1作動薬と飲み薬のDPP-4阻害剤の2種類が開発されて、欧米では4年前から使用されており、今年中には日本でも飲み薬が発売される予定で、専門医の間で期待が高まっています。

わたしたちの健康

日曜・休日に実施している医療機関

午前10:00~午後4:00

月日	場所	診療所名	科目	☎(048)	場所	診療所名	科目	☎(048)	
5	3	新座	志木南口クリニック	内・外・小・消・整・肛・リハ	485-6788	新座	新井小児科医院	内・小	471-2221
	4	和光	宇野小児科医院	小	465-8888	新座	静風荘病院	内・呼・消・循	477-7300
	5	和光	和光駅前クリニック	外・内・小・整・消・肛・リハ	460-3466	新座	志木耳鼻咽喉科病院	耳・気	472-9555
	6	朝霞	北朝霞・朝霞台えきまえエスエスこどもクリニック	小	476-3002	新座	橋本内科クリニック	内・小・循	481-2626
	10	新座	平山クリニック	内・小・アレ	480-0248	和光	恵クリニック	内・胃・皮	464-9893
	17	新座	中村クリニック	内・小・皮・リハ	478-1327	志木	志木江原耳鼻咽喉科	耳	473-7929
	24	和光	田中医院	内・小・胃	461-2060	朝霞	磯貝医院	内・循	463-2370
	31	朝霞	三浦医院	内・小・皮	461-3802	志木	田島耳鼻咽喉科医院	耳	475-3308



※当番医は変更になる場合もあります。確認してからお出かけください。

※5月の休日歯科応急診療所

実施日 5/3(日)・4(月)・5(火)・6(水)・10(日)・17(日)・24(日)
受付時間 午前9時~11時30分
場所 新座市休日歯科応急診療所(新座市保健センター)
診察料 健康保険法の規定料金(保険証を必ずお持ちください。)
問い合わせ ☎048-481-2211

※救急医療のお問い合わせ

●埼玉県救急医療情報センター ☎048-824-4199
●埼玉県南西部消防本部 ☎048-460-0123
※小児救急電話相談
●#8000(携帯電話からも相談可能)

☆今月の主な保健衛生週間行事予定
5~11日は「児童福祉週間」です!