

糖尿病のおはなし②

～糖尿病の治療～

監修 柏市立柏病院 内分泌・代謝内科医師
稲澤 健志



昨年のメディカルトピックス12月号『糖尿病のおはなし』の続編です。今回は糖尿病がどんな病気で、また引き起こす合併症についてのお話でした。今回は実際の治療（食事療法・運動療法・薬物療法）ということで、一步踏み込んだ内容となっています。今号も稲澤 健志医師が講演した内容をもとに編集しました。

糖尿病の治療

治療の目的

- 血糖値が高いために起こる様々な症状を防ぐ。
- 合併症の発症、進展を防ぎ、健康な日常生活、社会生活を送る。



合併症を防ぐ

- 糖尿病は残念ながら、現代の医学をもってしても完全に治すことは不可能な病気です。
- もし糖尿病を放置しておくと、血管や神経が次第におかされて、いろいろな合併症がおきてくる恐ろしい病気です。

しかし、あきらめることはありません！！

- 糖尿病の合併症は、ほとんどすべて高血糖が長く続くことが原因で起こるため、血糖値を正常に保つことができれば、合併症の発症や進展を防ぐことができます。したがって糖尿病の治療は、血糖値をできるだけ正常な値に近づけ、将来の合併症を予防することを目標に行われます。
- 残念ながら、すでに合併症がおきてしまった人にとっても、血糖コントロールは重要です。良好な血糖コントロールを保つことによって、その進展を遅らせることが可能だからです。

治療の原則

① 基本は食事療法！ <最も大切な治療法>

糖尿病はインスリンの働きが不足することによって起こる病気ですが、たくさん食べれば食べるほど、多くのインスリンが必要となり、糖尿病は悪化します。少ないインスリンでも血糖が上昇しないように、必要最小限の食事に抑えることが大切なのです。



◆ 食事療法の3大原則

- <1> 必要以上に食べない！
- <2> バランスよく食べる！
- <3> 毎日続ける！



食べ過ぎに注意！！

◆ 食習慣のチェック

必要以上に食べない、バランスよく食べるといっても、実行するとなると、「言うは易く、行うは難し」という言葉どおり、たいへん困難なことです。しかし、だからといってすべてをあきらめてしまえば、恐ろしい合併症が忍び寄ってきます。合併症を防ぐためには、きちんとした食事療法が必要ですが、ここではまず、自分のこれまでの食習慣をチェックしてみましょう。

- 朝食を抜いている。
- 夜食を食べる。食べてすぐ寝る。
- 間食をよくする。暇つぶしに食べる。
- テレビを見ながら食べる。
- お酒をよく飲む。



いかがですか？

これらは、すべて食べ過ぎのもとだったり、あるいは太る原因となる食べ方です。食事療法の第一歩はこれらの食習慣をやめることです。

② メリットが多い運動療法

運動することによって、血液中のブドウ糖がエネルギー源として使われ、血糖値が下がります。また運動を続けることによって、インスリンの働きがよくなります。それだけでなく、動脈硬化の進展を防ぎ、心臓や肺を強くし、骨を丈夫にするなど運動療法には様々なメリットがあります。



あくまでも基本は**食事療法**で、きちんと**食事療法を行っていないと、運動療法だけでは十分な効果は得られない**ことを忘れてはいけません。

◆ 運動の効果

● 血糖降下作用

運動により筋肉でエネルギーを発生するため、血液中のブドウ糖を取り込み、血糖値を下げます。

● インスリンの有効利用

運動により筋肉などでのインスリンの働きを良くするため、少ないインスリンでも血糖上昇を抑えることができますようになります。

● 動脈硬化の進展防止

運動により血液中の中性脂肪の量が減り、善玉コレステロールの量が増えて動脈硬化の進展を防止します。

● 体力、筋力アップ

● ストレス解消



◆ 運動の目標

- 散歩では1日1万歩が目標です。初めは少ない歩数から、徐々に目標に近づけていくのが、体にも無理がかからずよいでしょう。また、毎日続けることが大切です。
- 歩くこと以外の運動では、ジョギング、自転車、水泳などが効果的です。
- 運動によって消費するエネルギーは、1日に160キロカロリーを目標とします。
- 食後の運動が最も効果的です。

③ 薬物療法

食事療法と**運動療法**をきちんと行えば、糖尿病の患者さんのうち、8割近くの方は良好な血糖コントロールが可能であると考えられています。しかし、残念ながら食事療法と運動療法だけでは、どうしても血糖コントロールができない場合に、クスリの力を借りることになります。それが飲み薬やインスリン注射による薬物療法です。

やはり、忘れてはいけない大切なことは**食事療法**と**運動療法**です。クスリを飲んだり、インスリンを注射したりすれば、好きなだけ食べていいというわけではありません。きちんと食事療法と運動療法を行って初めて、薬物療法もその効果を発揮することができるのです。

◆ 経口剤(飲み薬)



経口剤には血糖降下剤と食後過血糖改善剤の2種類があります。

- 1 血糖降下剤 →膵臓を刺激してインスリンの分泌を促して、血糖を下げます。またインスリンの作用を高める働きもあります。
- 2 食後過血糖改善剤 →消化管での糖の吸収を遅くして、食後の急激な血糖の上昇を抑制します。

◆ インスリン注射

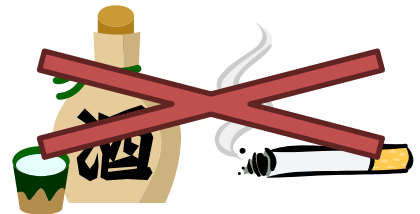
- インスリン注射は恐ろしいものではなく、指示された通りに使えば確実な治療効果を発揮します。インスリン注射が必要な患者さんは、インスリン依存型糖尿病の人はもちろんですが、インスリン非依存型糖尿病の人でも、経口剤では血糖のコントロールがうまくいかない時です。
- インスリンには作用の現れる速さと持続時間の長さにより速効型、中間型(混合型)、持続型などの種類があります。
- 一番大きな副作用は血糖が下がりすぎてしまうことです。低血糖などの副作用があった場合には主治医に相談しましょう。

◆ 注意事項

- 1 自分の飲んでいる薬や注射しているインスリンの名前や量をしっかり覚えて、間違えないように気を付けましょう。
- 2 薬は決められた時間に。
- 3 自分勝手に薬をやめたり、量を調節することはやめましょう。
- 4 **食事療法**と**運動療法**あつての薬物療法ですのでお忘れなく。

アルコール、タバコについて

禁酒、禁煙をこころがけましょう！



◆ アルコールは血糖コントロールを乱す原因

アルコール摂取は、糖尿病患者が血糖コントロールを乱す大きな原因の一つです。アルコールはかなり高いエネルギー源ですが、アルコールを摂取しても糖質、蛋白質、脂質にはならないので、いわば中身の無いエネルギーと言えます。しかし、中身の無いエネルギーだからといって、いくら飲んでもよいわけではありません。

- 1) アルコールは食欲を亢進させるため、つい食べ過ぎてしまいます。
- 2) 飲酒のため食事時間が不規則になります。
- 3) アルコール自体が膵臓や肝臓を傷害するおそれがあります。
- 4) 中性脂肪やコレステロールを上昇させます。
- 5) アルコールを摂取すると肝臓から血中への糖の放出は著しく減少するため、インスリン注射をしている人や血糖降下剤を内服している人では低血糖に陥ることがあり危険です。

以上より、糖尿病の人の飲酒は原則として禁じられています。

- 特に
- 1) 合併症のある人（肝臓、腎臓、膵臓の悪いひと）
 - 2) お酒が入ると食事療法が守れない人
 - 3) 高脂血症のある人や血糖のコントロールが乱れている人

以上の人は絶対に**禁酒**が必要です。

◆ タバコは大敵

タバコをやめると太ると言っただけで吸い続ける人もいますが、食事療法をきちんと行えば太ることはありません。タバコは発癌物質であるだけでなく、動脈硬化を促進します。特に、糖尿病の人の血管障害（心筋梗塞など）には大敵です。日常生活の中で**禁煙**を心がけるようにしましょう。

糖尿病の治療について、お話を進めてきました。では実際、当院の糖尿病に対する取り組みはどうなっているのか。近いうちに第3弾として、ご紹介したいと思っています。