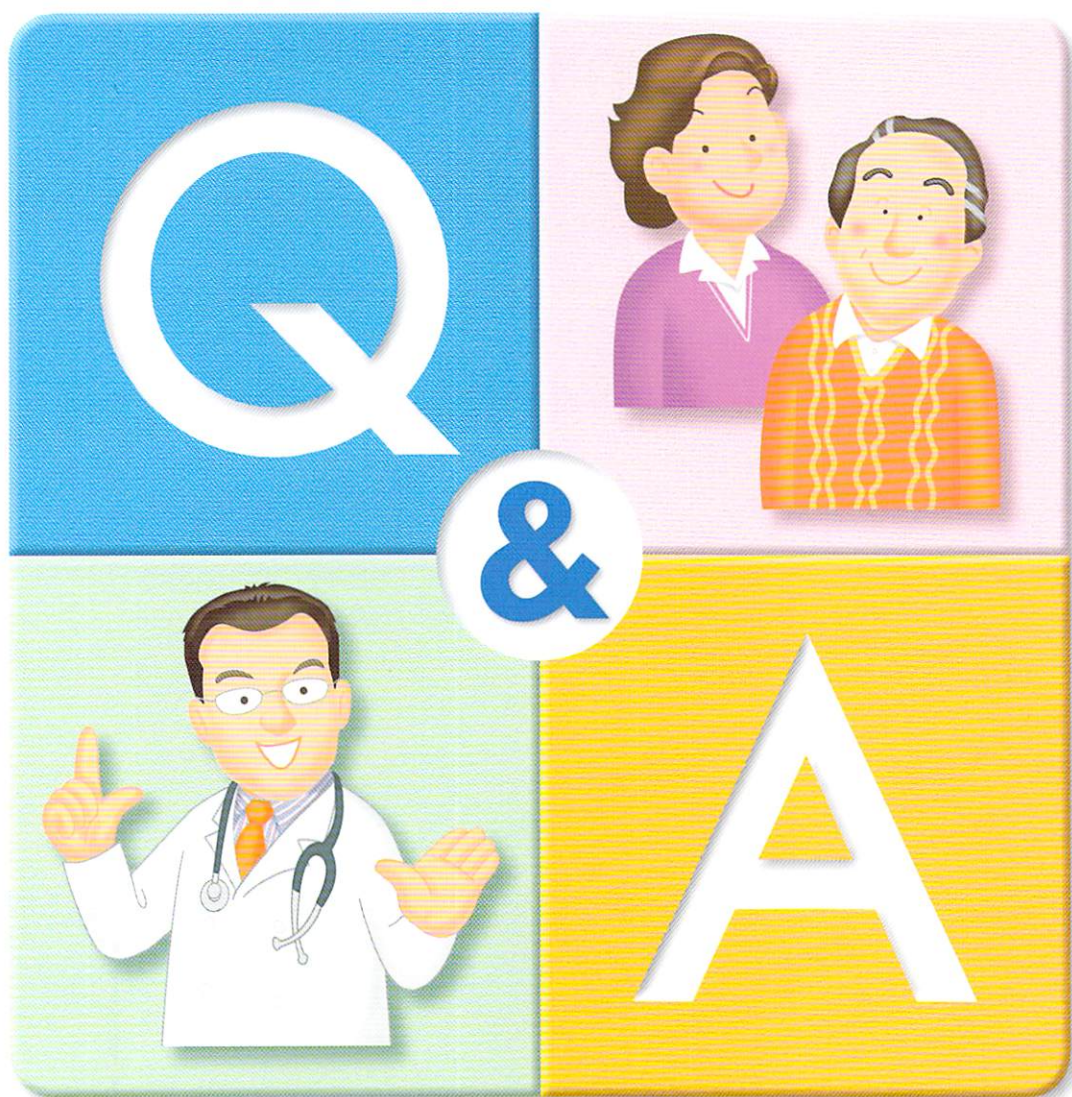


糖尿病 Q&A

糖尿病と上手につきあうために

監修：柴 輝男先生(社会福祉法人 三井記念病院 糖尿病代謝内科 部長)
原 和弘先生(社会福祉法人 三井記念病院 循環器内科 部長)



はじめに

糖尿病は、自覚症状がほとんどなく、つい放置してしまいたくなりますが、きちんと治療をしないと、さまざまな合併症を引き起こす病気です。しかし、血糖コントロールを良好に保てば、健康な人と変わらない生活ができます。ですから、糖尿病と診断されたときから、きちんと治療を続けることが大切なのです。

本誌は、糖尿病と診断されたばかりの方から、薬を飲んでいる方、治療をしても血糖コントロールの悪い方、動脈硬化や心臓病の心配をしている方まで、さまざまな患者さんの疑問をわかりやすいQ&A形式で解説しています。

ぜひ、これからの糖尿病の治療にお役立てください。

社会福祉法人 三井記念病院 糖尿病代謝内科 部長 柴 輝男
社会福祉法人 三井記念病院 循環器内科 部長 原 和弘

目次

- | | | | |
|-----------|---|------------|--|
| Q1 | 糖尿病と診断されましたが、何の症状もありません。それでも治療が必要ですか？ | Q8 | 糖尿病の治療を受けています。最近、なかなか眠れないのですが、糖尿病と関係があるのでしょうか？ |
| Q2 | 病院のポスターに「治療目標はHbA _{1c} 6.5%未満」とありました。これはどういう意味ですか？ | Q9 | 糖尿病について、自分でも勉強したいと思っています。よい情報収集の方法はありますか？ |
| Q3 | 仕事が忙しく、食事の時間も不規則なため薬を飲み忘れることもあるので、1日1回飲む薬などに替えてもらうことはできますか？ | Q10 | 糖尿病の人は、動脈硬化による心臓病にもなりやすいと聞きましたが本当ですか？ |
| Q4 | お酒はどのくらいまでなら飲んでもよいのですか？ | Q11 | 最近、メタボリックシンドロームという言葉をよく聞きます。糖尿病とは関係がありますか？ |
| Q5 | 日中すごくお腹が空いてしまいます。間食しても大丈夫でしょうか？ | Q12 | 心臓まで悪くならないようにするためには、どのようなことに気をつければよいのですか？ |
| Q6 | 低血糖はどういうときに起きやすいのでしょうか？ 低血糖になったら、どのように対処すればよいのでしょうか？ | Q13 | 糖尿病の治療中に狭心症と診断されました。治療の結果、現在では胸の痛みもありませんが、いつまで治療すればよいのでしょうか。 |
| Q7 | 現在、飲み薬を服用していますが、インスリン注射をすすめられました。1日に何回くらい注射する必要がありますか？ | コラム | メタボリックシンドロームに気をつけましょう |

Q1

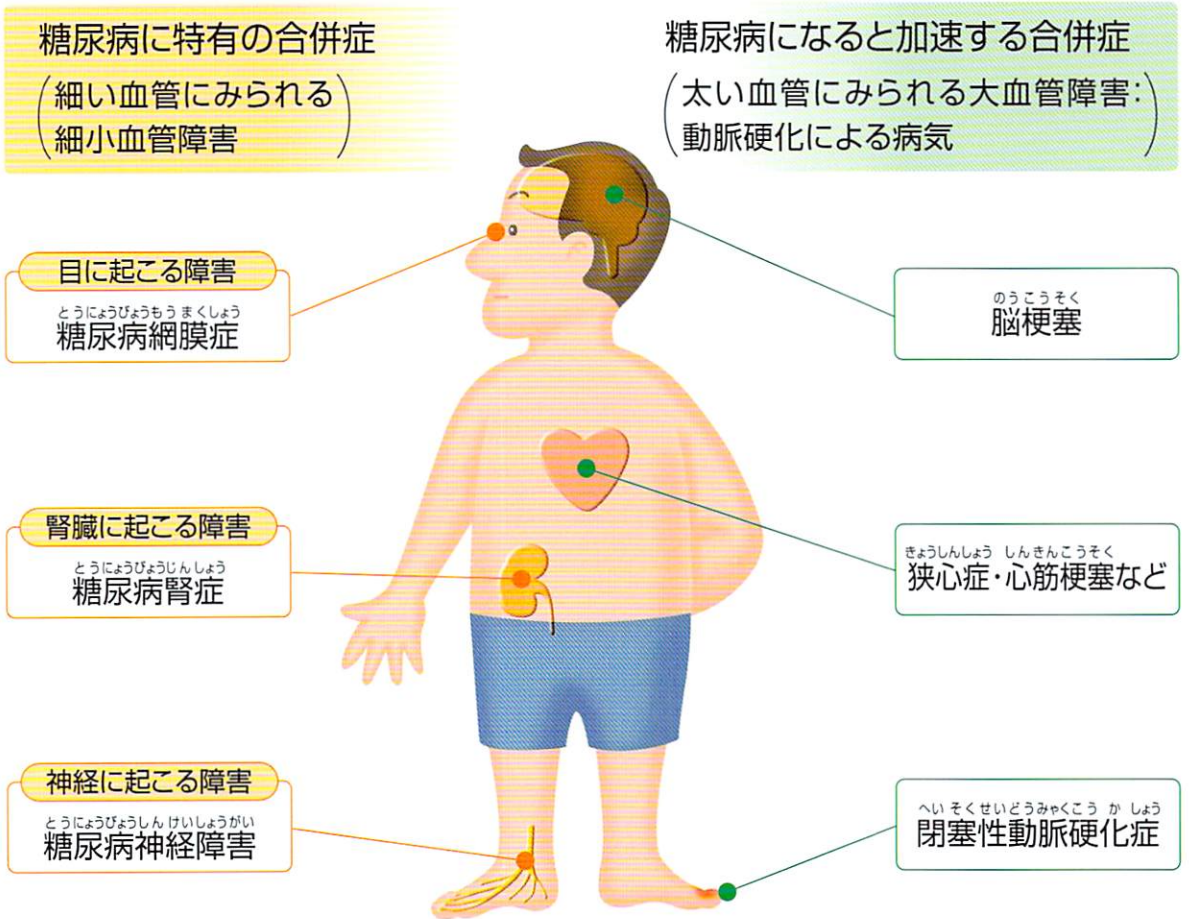
糖尿病と診断されましたが、何の症状もありません。それでも治療が必要ですか？

A1

糖尿病になっても、血糖値がかなり高くないと目立った症状はあらわれません。しかし、少々高い血糖値でもそのまましていると、血管が知らないうちにボロボロになり、全身にさまざまな合併症を引き起こします。生命に危険が及ぶことさえもあります。きちんと受診して治療を続けることがとても大切です。痛くも痒くもないところが糖尿病の一番怖いところなのです。

糖尿病の治療を始めて血糖値が一時的によくなっても、それは完治したわけではありません。残念!! でも常に前向きに治療に取り組み、上手に血糖をコントロールできれば、健康な人と変わらない生活を送ることができるのです。

糖尿病の合併症





病院のポスターに

「治療目標はHbA_{1c} 6.5%未満」とありました。 これはどういう意味ですか？

A₂

糖尿病のおもな検査項目には、血糖検査、HbA_{1c}（ヘモグロビン・エー・ワン・シー）検査などがあります。病院で測定する血糖値の検査は、その時点の血糖の状態を表しています。検査前の数日間に、たまたまカロリーの少ない食事をしていると、検査で低い血糖値を示すこともあります。糖尿病の治療で大切なのは、毎日毎日の血糖が良好にコントロールされているかどうかです。

その点、血糖値とあわせて測定されるHbA_{1c}は、過去1～2ヵ月間の血糖値の平均的状态を示しています。治療の目安としてはHbA_{1c}がより重きを置かれる検査値となっています。

HbA_{1c}値は、6.5%を超えると合併症になる危険が高くなることがわかっています。まずは、6.5%未満に維持することを目標に、治療を進めていきましょう。下の表のように、HbA_{1c}が6.5%未満なら血糖コントロールの評価は良、5.8%未満なら評価は優となります。

血糖コントロール指標とその評価

| 指標 | 優 | 良 | 可 | | 不可 |
|------------------------|----------|-------------------|-----------|-----------|-------|
| | | | 不十分 | 不良 | |
| HbA _{1c} 値(%) | 5.8未満 | 5.8～6.5 未満 | 6.5～7.0未満 | 7.0～8.0未満 | 8.0以上 |
| 空腹時血糖値 (mg/dL) | 80～110未満 | 110～130 未満 | 130～160未満 | | 160以上 |
| 食後2時間血糖値 (mg/dL) | 80～140未満 | 140～180 未満 | 180～220未満 | | 220以上 |

Q3

仕事が忙しく、食事の時間も不規則なため薬を飲み忘れることもあるので、1日1回飲む薬などに替えてもらうことはできますか？

A3

糖尿病で飲み薬がおもな治療法になるのは、2型糖尿病です。糖尿病の薬物療法は、食事・運動療法を行っても血糖コントロールが十分でないときに開始します。飲み薬にはさまざまな種類があり、どのタイプの薬を服用するかには向き不向きがあり、患者さんの状態によっても異なります。自分は1日1回の服用でもよい薬に向いていて、その薬に変更可能か、まずは主治医の先生に聞いて相談してみましょう。

飲み薬の種類と服用回数

インスリンの分泌を促進させる薬

【スルホニル尿素薬 (SU薬) ▶ 1日1~2回

【グリニド薬 ▶ 1日3回 食事の直前

インスリンを分泌するすい臓に働きかけて、インスリンの分泌をよくし、血糖値を下げる薬。



糖質の吸収を遅らせる薬

【^αグルコシダーゼ阻害薬 ▶ 1日3回 食事の直前

小腸での糖質の吸収を遅らせて、食後の高血糖を改善する薬。



インスリンの効きめを高める薬

【チアゾリジン薬 ▶ 1日1回

脂肪や筋肉でのインスリンの働きをよくし、ブドウ糖を細胞内に入りやすくすることで、エネルギーとしての利用を高める薬。

【ビグアナイド薬 ▶ 1日2~3回

肝臓から血液中へブドウ糖が出て行くのを抑えたり、筋肉へブドウ糖が入りやすくする薬。



Q4

お酒はどのくらいまでなら飲んでもよいのですか？

A4

糖尿病患者さんにとって、お酒は基本的によくありません。お酒はタンパク質や炭水化物よりカロリーが高いのに、体に必要な栄養素ではないからです。さらに、お酒を飲むときに食べるおつまみは、塩分や脂肪分が高いものがお酒に合っておいしく、ついついたくさん食べてしまうことになります。

しかし、仕事やつきあいなどで、酒席に呼ばれることもあります。どうすべきでしょう？ まず主治医に相談してください。病状によっては、少しは(たしなむ程度?)楽しむこともできるかもしれません。



Q5

日中すごくお腹が空いてしまいます。
間食しても大丈夫でしょうか？

A5

お腹が空くとつらいですね。でも、お菓子やジュース類などはカロリーの高いものが多く、血糖コントロールが乱れる原因になりますから、食べないようにしましょう。

糖尿病治療では、間食も「食事」として位置づけており、1日の摂取エネルギー量の範囲内にとるよう考えます。いつもお腹が空いてつらい方は、あらかじめ間食も一日の食事の中に組み入れて計画的に決まった量をとるようにします。ふつうは、適量の果物や牛乳を間食としてとるのがよいでしょう。間食の量やタイミングについては、患者さんによって治療方針が異なりますので、主治医に相談しましょう。



Q6

低血糖はどのようなときに起きやすいのでしょうか？
低血糖になってしまったら、どのように対処すればよいのでしょうか？

A6

薬物療法を行うと、血糖値が低くなりすぎた状態（低血糖）になることがあります。低血糖を起こす原因にはさまざまなものがあります。

- お薬の量が多すぎる
- 注射あるいは服用時間を守らなかった
- 食事の量が足りない
- 飲酒
- 激しい運動
- 鎮痛薬、解熱薬などの服用

低血糖はきちんと対処すれば、心配することはありません。おもな低血糖の症状は空腹感に伴う手足のふるえ、脱力感、めまい、冷や汗、動悸、頭痛などがあります。症状があらわれて低血糖だと判断したら、ただちに砂糖やブドウ糖をとりましょう。手元になれば、糖分を含むジュース、菓子類を食べましょう。糖尿病の薬を飲んでいる方は、砂糖やブドウ糖を最低10～20g携帯しておくことがルールです。また、緊急時に備えてIDカードや糖尿病健康手帳の携帯も大切です。



Q7

現在、飲み薬を服用していますが、インスリン注射をすすめられました。
1日に何回くらい注射する必要がありますか？

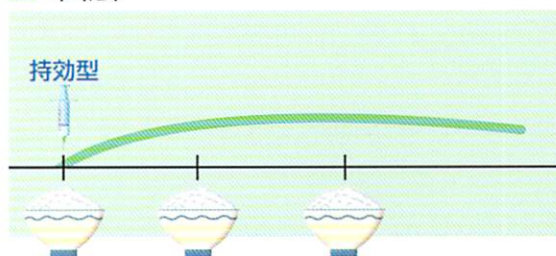
A7

インスリン注射は、超速効型、速効型、中間型、混合型、持効型の5種類に分けられ、一般的に1日1~4回注射します。

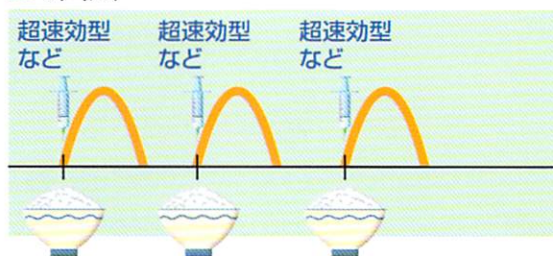
糖尿病が比較的軽い状態では、1日1回の注射で、ほぼ24時間一定の作用を示すものも使用されます。血糖を下げる飲み薬と併用した場合でも、1日2回の注射と比較して効果に遜色なく、低血糖の危険も少なくなります。ただし、インスリン注射は、病状や患者さんの状態、合併症の有無、ライフスタイルなどにあわせて決定します。主治医とよく相談して最適な治療法を見つけましょう。

インスリン注射の分類と効果発現までの時間、持続時間

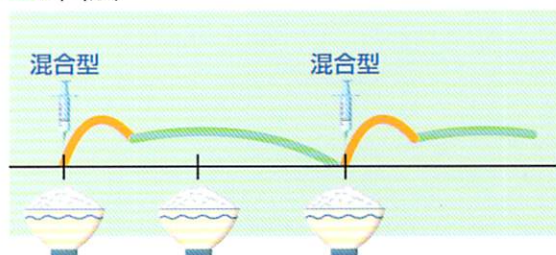
1回法



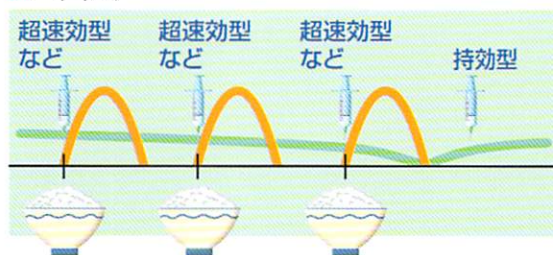
3回法



2回法



4回法



— 超速効型など — 持効型 — インスリン効果



糖尿病の治療を受けています。

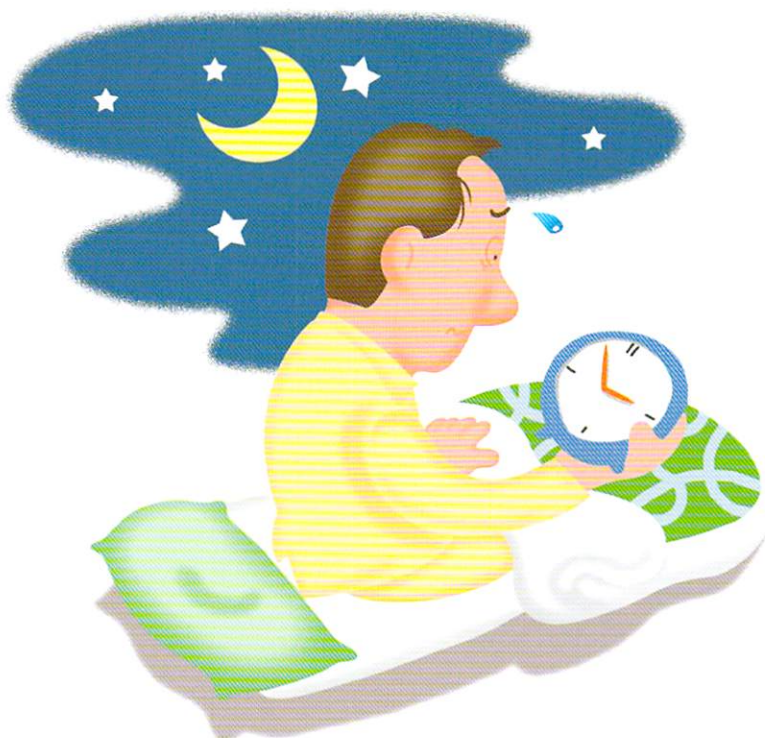
最近、なかなか眠れないのですが、糖尿病と関係があるのでしょうか？

A8

糖尿病の患者さんでは、健康な人と比べて、寝つきが悪い、夜中に何度も目が覚める、早朝に目が覚めてしまうなどの睡眠に関する悩みを抱えている人が多いことがわかってきました。

睡眠が十分でないと、昼間の活動が低下し、結果として血糖コントロールの悪化を招きます。睡眠についての悩みがあれば、早めに主治医に相談しましょう。症状によっては、寝つきの悪さを改善するため、睡眠導入剤が処方される場合もあります。

もちろん、早寝・早起きをこころがける、規則正しい食事と運動を行うなど、生活習慣を見直すことが第一です。





糖尿病について、自分でも勉強したいと思っています。

よい情報収集の方法はありますか？

A9

インターネットや書籍などで多くの情報を得ることができます。ここでは、その中からいくつかをご紹介します。

● 糖尿病の患者さんと医療スタッフのための情報サイト『糖尿病ネットワーク』

糖尿病の基本的なことから最新情報まで、多岐にわたる情報が掲載されています。

<http://www.dm-net.co.jp/>

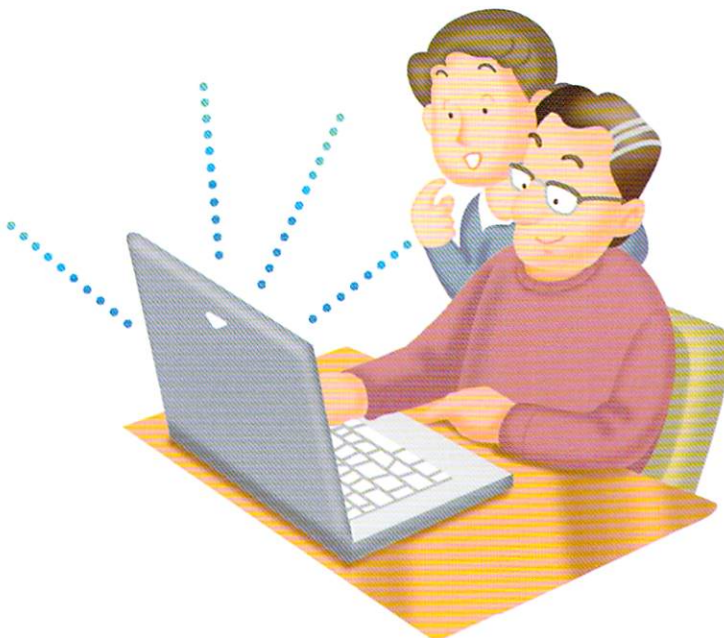
● 糖尿病患者さん向け情報誌 月刊 糖尿病ライフ『さかえ』

糖尿病治療についての情報を、患者さん向けにわかりやすく紹介しています。

発行：(社)日本糖尿病協会

金額：525円(本体500円+税)

問い合わせ先：TEL 03-3437-1388



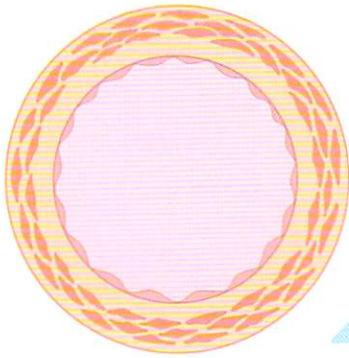
Q10

糖尿病の人は、動脈硬化による心臓病にもなりやすいと聞きましたが本当ですか？

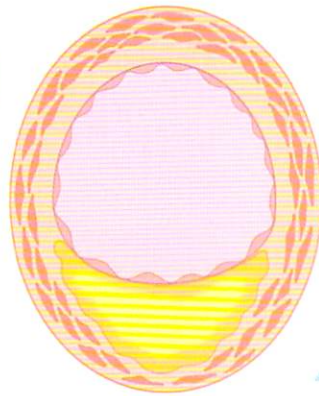
A10

動脈硬化が進むと、心臓に栄養分や酸素を送っている太い血管がけいれんを起こして細くなったり、血管の内側が狭くなって、狭心症や心筋梗塞などの心臓病が起こりやすくなります。そして、糖尿病で血糖値が高い状態が続くと、動脈硬化が進みやすくなり、血管がつまる危険がより高くなることがわかっています。

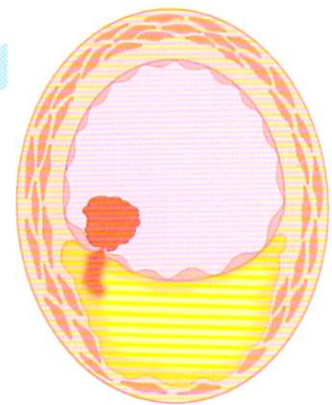
動脈硬化による心臓病にならないためにも、早い時期から、きちんと血糖をコントロールし、運動を取り入れた治療を行うことが大切です。



正常な血管の断面



コレステロールがたまる



狭くなったり、血のかたまり(血栓)ができて血管がつまる(動脈硬化)

Q11

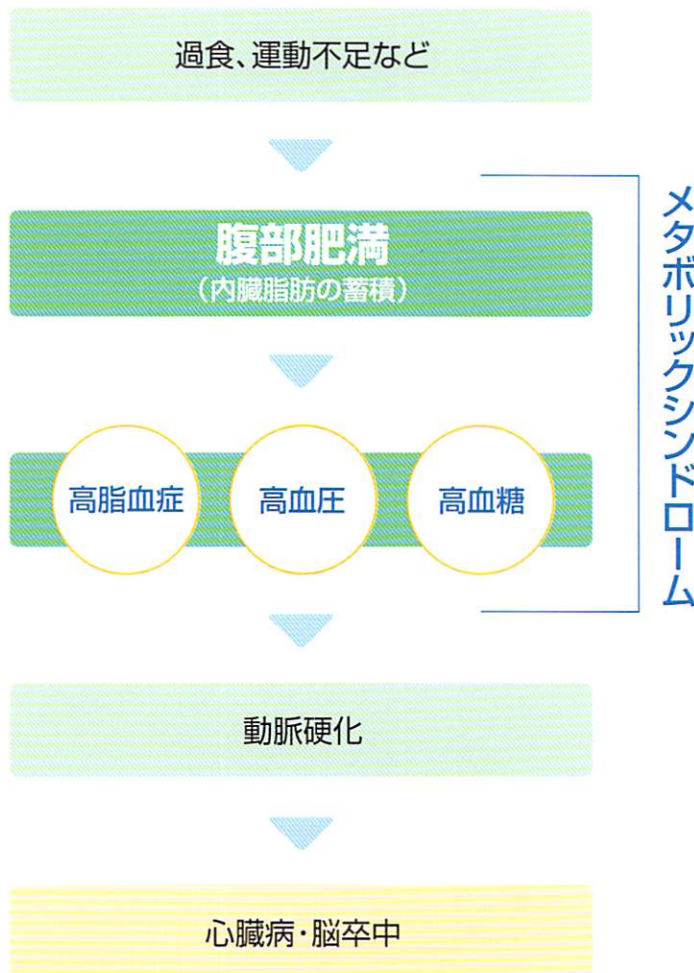
最近、メタボリックシンドロームという言葉をよく聞きます。糖尿病とは関係がありますか？

A11

「動脈硬化」を起こすと考えられる原因は、糖尿病だけでなく、肥満、高血圧、高脂血症、食後高血糖（糖尿病には至っていないが、食後の糖の血中濃度が高くなった状態のこと）などがあり、これらを複数合わせ持っている、心筋梗塞や脳卒中になる危険が高くなります。この状態をメタボリックシンドロームといいます。

とくに、おなかの中に脂肪がたまる腹部肥満は、これらの病気を引き起こす原因になるといわれています。

たとえひとつひとつが軽症でも、メタボリックシンドロームになると、動脈硬化が急速に進行しやすくなるため注意が必要なのです。



*「メタボリックシンドローム」「ウエストサイズの測り方」については、裏表紙のコラムで解説しています。

Q12

心臓まで悪くならないようにするためには、
どのようなことに気をつければよいですか？

A12

喫煙中であれば、まず禁煙プログラムに加わり、完全に禁煙を達成することが最も大切です。食べ過ぎや運動不足などの生活習慣を改善させ、主治医からもらった薬をきちんと飲みましょう。血糖値をできるだけ正常値に近づければ、健康な人と変わりなく生活ができます。また、生活習慣の改善によって、メタボリックシンドロームにならないようにすることも重要です。生活習慣の見直しによって、血圧やコレステロールを低下させ、腹部肥満を改善させることも可能です。

生活習慣の見直し

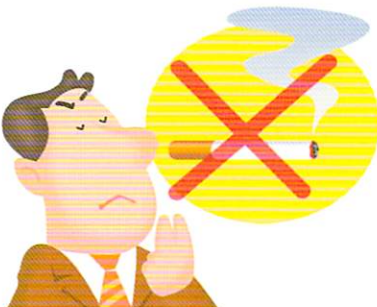
● 食生活

- 【1日3食規則正しく食べる
- 【適正なエネルギー量の食事
- 【血圧が高めの人、塩分を控えた食事をこころがける



● 適度な運動

- 【ウォーキングなどの有酸素運動を行う
- 【血圧が高めの人、急激な運動は避ける



Q13

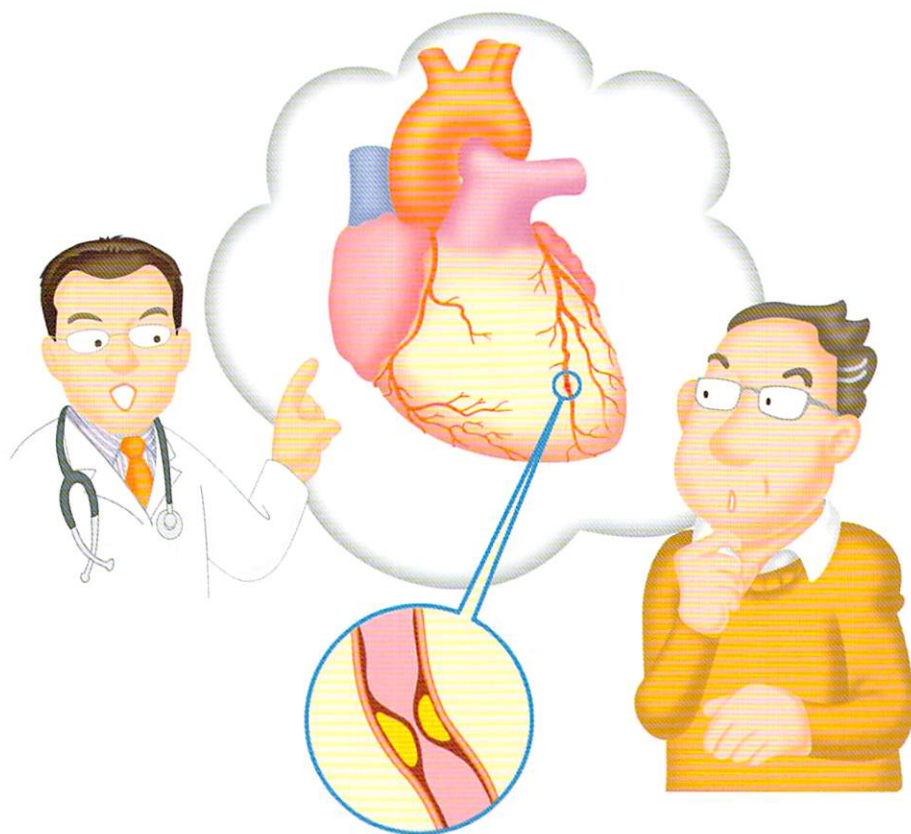
糖尿病の治療中に狭心症と診断されました。治療の結果、現在では胸の痛みもありませんが、いつまで治療すればよいのでしょうか。

A13

糖尿病の患者さんは、糖尿病でない人に比べて狭心症を再発する危険性が高いことがわかっています。

狭心症を再発させないためには、まずは、血糖コントロールを厳格に行い、さらに生活習慣の改善、血圧の管理、肥満の予防などを徹底させることが大切です。

また、胸の痛みがなくても、医療スタッフの指示にしたがって、狭心症の薬をきちんと飲み続けることも重要です。定期的な検査を受けることも忘れないようにしましょう。



メタボリックシンドロームに気をつけましょう

腹部肥満に加え、高血圧、高脂血症、糖尿病をあわせもっている状態をメタボリックシンドロームといいます。このような状態になると、ひとつひとつの病状が軽くても、動脈硬化が急速に進行します。

メタボリックシンドロームの診断基準

腹囲サイズ

男性**85cm**以上
女性**90cm**以上

内臓脂肪型肥満



3つのうち2つが当てはまる

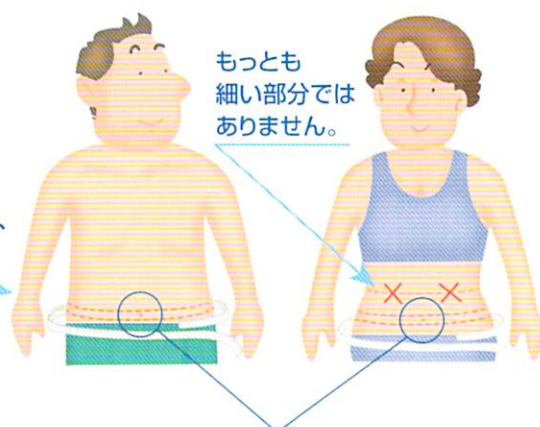
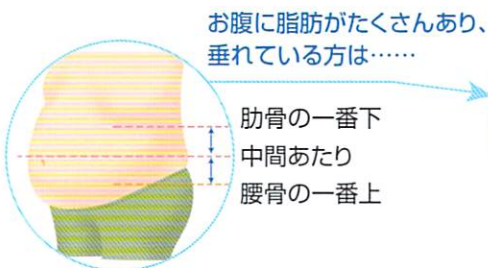
| | |
|------|---|
| ① 脂質 | 中性脂肪(トリグリセリド)が150mg/dL以上か HDL-コレステロール40mg/dL未満 |
| ② 血圧 | 収縮期血圧130mmHg以上か 拡張期血圧85mmHg以上 |
| ③ 血糖 | 空腹時血糖値110mg/dL以上 |

内臓脂肪は動脈硬化を促進させる

動脈硬化の進行を抑えるためには、内臓脂肪を減らすことが重要です。定期的に体重やおへその高さのウエストサイズを測定しましょう。

正しいウエスト周囲径(腹囲)の測り方

- ① 上半身の服をぬぎ、まっすぐ立つ。
- ② 軽く呼吸してリラックスしている状態で。
(空気を吸ってお腹をふくらませたり、吐いてへこませた状態にはしない)
- ③ おへその位置から、肋骨と腰骨の中間地点あたりにメジャーをまわす。



おへその高さで水平に測りましょう!

メタボリックシンドローム撲滅委員会「メタボリックシンドローム・ネット」より (<http://metabolic-syndrome.net/>)

サノフィ・アベンティス株式会社

〒163-1488 東京都新宿区西新宿三丁目20番2号