

もう一度考えてみよう！ 糖尿病の治療のながれ



社会医療法人全仁会 倉敷平成病院
倉敷生活習慣病センター 診療部長

青山 雅

健康診断で血糖値やヘモグロビンA1c (HbA1c) が上がっていて、発見されることが多かった糖尿病ですが、最近では、脳梗塞になった、交通事故にあった、転んで骨折した、肺炎になった、足が腐ってしまった、物忘れがひどくなったといつて病院を受診し、その時に初めて糖尿病と診断される症例や、わかってはいたけれど、治療を自己中断して、上記の病気になって病院に運ばれたという症例が多いという印象を受けます。糖尿病という食事制限をしなくてはいけない、禁煙、禁酒もあるということで、なかなか治療を受けたくないというお気持ちからでしょうか。しかし糖尿病の治療は、それほど難しいことはありません。今回は、私たちが、糖尿病の外来患者さんに指導している内容を少しお話しようと思います。

① その患者さんが糖尿病あるいは糖尿病境界型、正常なのかを判断します。

採血で血糖値、HbA1c、膵臓からインスリンが分泌しているかどうかの指標(C-ペプチド)を測定します。必要な人には糖負荷試験をします。

② 患者さんの現在の合併症(神経障害、網膜症、腎症、脳の血管、心臓の血管、下肢の血管の動脈硬化の程度を判断します。

③ 身長体重をはかり肥満がないかどうか、高脂血症、高LDL血症、低HDL血症などの脂質異常症はどうか、血圧をコントロールするのも大切なことです。

患者さんの状態を把握した後に患者さんにあつた食事療法、運動療法、薬物療法が選ばれます。

食事療法について：一番大事なのは、炭水化物の制限です。これは、今はやりの低糖質ダイエットをおすすめしているわけではありません。糖尿病患者

さんの内服薬は、血糖値を下げるお薬なので、糖質を極端に減らしたり、ゼロにすることは低血糖の危険性や、脂肪が燃えてケトン体が発生し、気持ち悪くなります。あくまでも、患者さんが治療前にどれだけの炭水化物、脂質、タンパク質を取っていたか調査をして

のちに、その人の炭水化物の量の指示が出ます。自己流でやる場合にも、必ず、毎食、おにぎり1個分くらいは食べることをお勧めします。そうでなければ体重は減つたけれど、血糖コントロールは悪くなったということが起こります。また、肉、魚を目の敵にして、果物

お菓子を好き放題食べて、自分の身体の筋肉、骨、皮膚、髪の毛になるタンパク質を取らない人がいますが、肥満しているのに栄養失調の人がいます。お肉は、しっかり焼いたり、蒸したり、しゃぶしゃぶにして油を落としてから食べましょう。果物や、お菓子は、食直後に少し食べると、食間に間食としてとるよりは血糖を上げません。

運動療法について：血糖を下げる運動としては、食べ始めて1時間目に、5分から10分の散歩をお勧めします。また筋肉増強運動を行うと同じものを食べても血糖が下がりやすい身体になります。食事が終わった後の入浴は、歩行と同じくらいの運動量があります。

ただし、入浴後のアイスクリームや、ビールなどは運動の効果を台無しにしますので注意してください。食事をしないで運動しても体重が減るだけで血糖値が良くならないことがあります。あくまでも食事をとることが大事です。

薬物療法について：食事をしないで薬だけを飲む人、インスリンを打つのは危険です。嘔吐、下痢の後に薬を飲むのも危険です。3食きちんと食事をした後にお薬を飲んで、運動をするという順番が大事です。

以上、食事・運動・薬物の三つの柱についてごく基本を申しました。糖尿病の治療は各人の状態によって異なります。まさしくオーダーメイド治療となります。主治医と相談しながらすすめていきましょう。

