

公園前薬局News

病院を選ぶように薬局も選んで下さい

2013年10月号

糖尿病

早期発見・早期治療、 そして治療の継続を。 バランスのよい食事にも忘れずに。

11月14日は世界糖尿病デー。いろいろなところがブルーに染められます。今年、日本では、世界では、どこがブルーに染められるのでしょうか。きっとニュースで取り上げられますから、注意していただいね。そして、糖尿病治療の大切さを知ってください。



くまモンも登場「熊本宣言2013」

赤いほっぺが印象的な熊本県のPRキャラクター「くまモン」。すっかり全国区の人気者となりましたが、こんなところにも“出没”していました。

2013年5月16日、日本糖尿病学会が発表した「熊本宣言2013」(図1)。メタボな体型をちょっと気にしているようにも見えるくまモンですが、この宣言では「糖尿病となった方が幸福な寿命を全うするためには、早期から良好な血糖値を維持することが大切」とし、「あなたとあなたの大切な人のために Keep your A1c below 7% (A1c<エイワンシー>を7%未満に保とう)」というキャッチフレーズを掲げています。

あなたとあなたの大切な人のために



図1 熊本宣言2013

日本糖尿病学会プレスリリースより

測定前1～2カ月の血糖状態がわかるHbA1c

A1cとは正式にはHbA1c(ヘモグロビン・エイワンシー)。グリコヘモグロビンと呼ばれることもあります。ヘモグロビンは赤血球中に存在する鉄を含んだ蛋白質で、体のすみずみに酸素を運ぶ働きをしています。体内を何度も巡っているうちに、徐々に、血液中に存在する糖と結びつくようになります(糖化)。その割合を測定したのが、HbA1cです。

血糖値が、測定時点での血糖を表しているのに対して、HbA1cは、

測定前1～2カ月の血糖の状態を反映しており、血液中に糖が多く存在する高血糖が長く続くと、高い値を示すこととなります。

今回提唱された「HbA1c 7%未満」は「糖尿病による合併症を予防するための目標値」であり(図2)、HbA1cが6.9%未満の人では、細小血管合併症を引き起こす可能性が低いとする調査報告に基づいて設定されました。一般に、基準値(糖尿病でない人のHbA1c)は6.2%未満とされています。

なお、HbA1cについては、わが国では従来、JDS値と呼ばれる日本独自の数値が用いられてきましたが、昨年4月から国際基準値(NGSP値)に統一されました。しかし、現在でも、JDS値の表記が残っている場合がありますので、注意して下さい。JDS値に0.4を足すとNGSP値に換算できます。

血糖コントロール目標(2013年6月1日以降)

目標	コントロール目標値 ^{注4)}		
	血糖正常化を目指す際の目標 ^{注1)}	合併症予防のための目標 ^{注2)}	治療強化が困難な際の目標 ^{注3)}
HbA1c(%)	6.0未満	7.0未満	8.0未満

治療目標は年齢、罹病期間、臓器障害、低血糖の危険性、サポート体制などを考慮して個別に設定する。

- 注1) 適切な食事療法や運動療法だけで達成可能な場合、または薬物療法中でも低血糖などの副作用なく達成可能な場合の目標とする。
- 注2) 合併症予防の観点からHbA1cの目標値を7%未満とする。対応する血糖値としては、空腹時血糖値130mg/dL未満、食後2時間血糖値180mg/dL未満をおおよそその目安とする。
- 注3) 低血糖などの副作用、その他の理由で治療の強化が難しい場合の目標とする。
- 注4) いずれも成人に対しての目標値であり、また妊娠例は除くものとする。

日本糖尿病学会プレスリリースより

図2 HbA1cの目標値



公園前薬局
TEL.042-646-4986
FAX.042-660-8841

headoffice@sic-info.co.jp
http://www.sic-info.co.jp/park

合併症予防には、根気強い治療が不可欠

平成23年度国民健康・栄養調査によると、20歳以上の男女のうち、糖尿病といわれたことがある人の割合は、男性で15.7%、女性で8.6%。そのうちの4分の1強の人は、「糖尿病を指摘されたことはあるが、これまでに治療を受けたことはない」と回答しており、さらに全体の1割ほどが、「過去に治療を受けたことがあるが、現在は受けていない(=途中で治療をやめてしまった)」と答えていました(図3)。

どこかが痛い・苦しいというなら、病院に行かなくては、薬をのまなければ…となるのですが、初期の糖尿病の場合、はっきりした自覚症状がなく、治療の必要性を実感できない人が少なくないのかもしれない。

しかし、自覚症状はなくても、体内(特に細い血管がたくさん集まっている腎臓や網膜など)では、高濃度の糖にさらされ続けることで糖化反応が静かに進み、正常な機能が少しずつ失われています。

糖尿病の三大合併症として、失明につながることもある「糖尿病網膜症」、人工透析が必要になることもある「糖尿病腎症」、手足の感覚に異常を生じる「糖尿病神経障害」が知られています。

しかし、影響はこれだけにとどまりません。糖尿病は脳梗塞や心筋梗塞などの動脈硬化症を起こしやすくとされています。骨の質が悪くなり、骨粗鬆症を引き起こすリスクも高まります。さらに最近では、糖尿病の人はうつ病になりやすい・うつ病の人は糖尿病になりやすいということも知られるようになり、糖尿病が心の状態にも関係している可能性も指摘されるようになりました。血糖値が高いことによる問題点を書いてきましたが、決して脅しているわけではありません。血糖値を正常に保てば、これらを防げるということです。

熊本宣言の中にも「早期から良好な血糖値を維持することが大切」とありましたが、糖尿病の治療は早い段階からスタートし、それを続けていくことが重要です。「別に気になる症状はないから」「病院に行くのが面倒だから」などと言わないで、治療は早めに、そして根気強く。「治療してもしなくても、何も変わらないのだけど」という方もいらっしゃるかもしれませんが、「何も変わらない」ように思えるのは、治療しているおかげとを考えてください。

やっぱり大切、バランスのよい食事

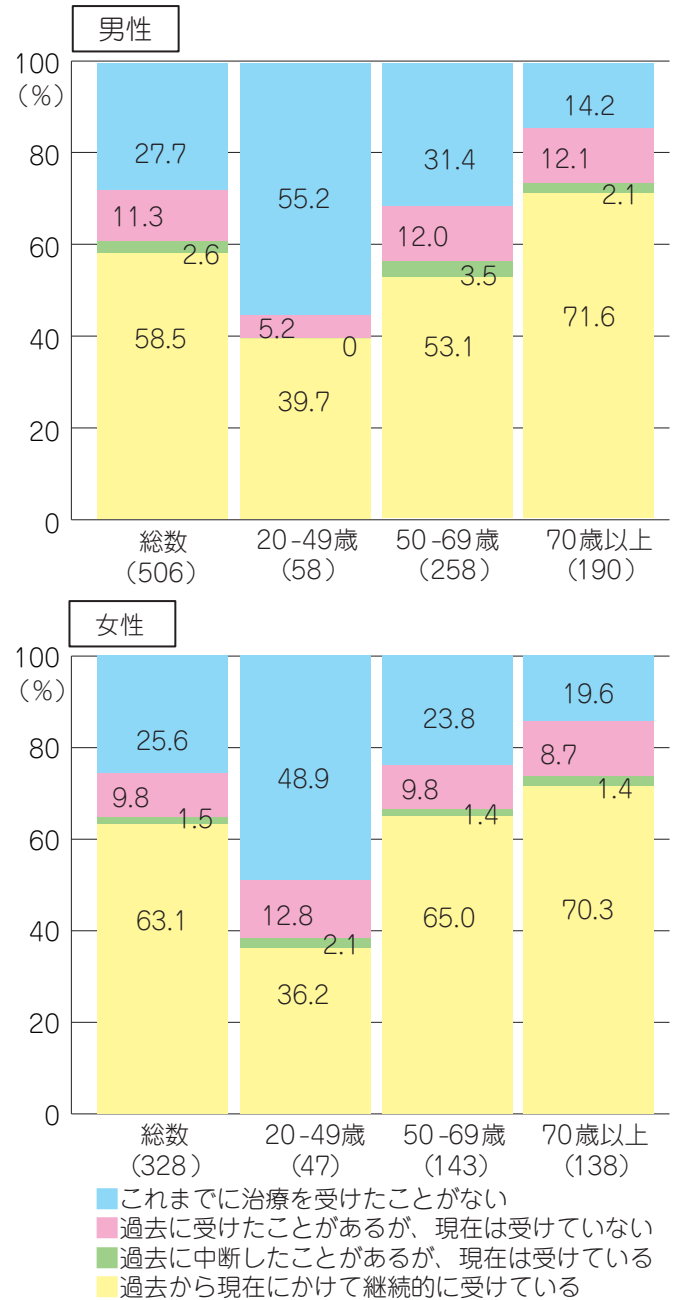
糖尿病の治療というと、血糖降下薬やインスリンに代表されるような薬物療法をすぐに思い浮かべるかもしれませんが、食事療法、運動療法を合わせて行うことも大切です。

特に食事は生きていく上で欠かせないものであり、楽しみともなるものです。「あれが食べられない」「これも食べられない」と考えるとストレスもたまってしまいますから、少しずつでも、いろいろな食品をバランスよく摂って、おいしい、そして楽しい食卓になるように工夫をしましょう。

特に色の濃い野菜はビタミンや食物繊維が豊富で、抗酸化作

用のある成分も含まれていますから、積極的に摂っていただきたい食品です。エネルギーを生み出すときに欠かせないコエンザイムQ10、エネルギーの代謝に不可欠なビタミンB群や葉酸などは、サプリメントを活用して補給してもよいでしょう。

11月14日は世界糖尿病デー。その日を含む1週間(11月11~17日)は全国糖尿病週間となっています。今年のテーマは、「糖尿病正しい知識で 予防と治療」。糖尿病のことをよく知って、恐れず、あなどらず。継続的な予防と治療に努めましょう。



(平成23年度国民健康・栄養調査)

図3 糖尿病といわれたことがある人における治療の状況

食事でロコモ対策

筋肉をつけるために、タンパク質とタンパク質の再合成に不可欠なビタミンやミネラルを含む食材を併せて使いましょう。

「かれのい」のローストバジルソースがけ

にんじん、ポテトをゆでる。
かれいに塩コショウをして、
薄く小麦粉を振り、フライパンで焼く。
盛りつけてバジルソースをかけ、
粉チーズを振りかける。

材料
かれい、にんじん、ポテト、粉チーズ
バジルソース: EXVオリーブオイル、
バジル葉、松の実、塩、
ニンニク、ブラックペッパー



今月のサプリ

ルテイン

ほうれん草、にんじん、かぼちゃ、ブロッコリーなどの緑黄色野菜や卵の黄身などに含まれるカロテノイド(黄、赤、紫などの天然の色素成分)の一種で、すぐれた抗酸化作用を有する。特に注目されているのは、加齢黄斑変性(網膜の中心部に異常が生じ、視野の中心部が欠けたり、失明したりする病気)に対する予防効果。病院でもその使用を勧める場所が多くなっている。