

公立久米島病院だより



久米島おとな健康プロジェクト⑧ 糖尿病の内服治療について

院長 深谷 幸雄

今まで糖尿病の食事療法、運動療法について話してきました。2ヶ月から3ヶ月の食事、運動療法を行っても改善しない場合に内服治療を開始します。これまでも話してきたとおり、内服治療を始めるから食事療法も運動療法もどちらもう必要ないというのではありません。食事をきっちり制限し体重を増やさないようにしない限り、内服治療を始めても薬がどんどん増えるばかりで、近い将来内服治療も限界に達してインスリン療法が必要となってしまうです。そのことを肝に銘じて先に進めましょう。糖尿病の高血糖は血液に入ってくる糖分に対して、インスリンの働きが少ない場合に起こってきます。ですのでまず最初に大きく二つに分けるとインスリンの濃度や働きを上昇させることによって血糖を下げる薬と、血液中に糖が流れ込むのを防いで血糖を下げる薬があります。前者のインスリンの濃度や働きを上昇させる薬は、直接膵臓を刺激してインスリンの分泌を増やす薬（SU剤）と消化管から出されるホルモンで膵臓を刺激するホルモンの分泌を妨げて膵臓からのインスリン分泌を上昇させる薬（DPP4阻害剤、インスリンの働きを妨げる因子を減らしてインスリンの効果を上昇させる薬（チアゾリジン薬）の3種類があります。血液中に糖が流れ込むのを防ぐ薬には、腸で糖の吸収を妨げるα-グル

コシダーゼ阻害薬、肝臓で新たに糖が作られるのを防ぐビグアナイド薬の2種類があります。少し詳しく話してしまいました。ここで説明しただけでも5種類の薬がありますし、それぞれの薬の働きも今説明した働きが様々な割合で組み合わせたりしています。それぞれの特徴によって、患者さんの状態と照らし合わせて選んだり、組み合わせたりします。それでは何を指標に糖尿病のコントロールをしたらいでしょうか？空腹時の血糖は確かに指標にはなり得ます。しかし危険なのは、食後の血糖が跳ね上がる人や、受診前数日だけ食事制限をしてくる人は、受診時の空腹時血糖が低くなるため私たちはだまされてしまいます。そこで私たちが指標としているのはヘモグロビンA1Cという検査値です。これは検査をする日までの1ヶ月間の血糖の平均をよく表してくれるのです。この値を7.0未満、できれば6.5あたりを目標に薬の量を調整するようにしています。7.0～8.0は黄色信号、8.0以上は危険信号です。何ヶ月もかかって6.5前後まで調節しても、ここで食欲に負けて食事を増やしてしまうと、体重が増えてしまい、インスリン抵抗性が高くなって再び薬を増やさねばならなくなります。そして徐々に薬の種類も量も多くなってしまうのです。何度も繰り返ししますが、基本は食事療法と運動療法をきちんと続けることです。これが守られれば現在はい薬がたくさんできていますから糖尿病のコントロールは決して不可能なことではないのです。それでは次回インスリン治療について話を進めましょう。

島の子どもの健康課題① 肥満 ～妊娠中から気をつけよう！～

小児科医 渡邊 幸

今回は今年度の子ども健診の結果から島の子どもの健康課題は、①肥満児の割合が多い（全国の1.5倍）②隠れ肥満の子が多い③高脂血症の児童が多い④インスリン抵抗性（糖尿病予備群）の児童が多い、とお話しました。これらについて最近のトピックも加えてお話しして行きたいと思えます。

子どもの肥満の原因には次のものがあります。①遺伝②妊娠中（胎児期）の環境③出生後の栄養④生活習慣⑤教育⑥精神的要因（ストレスなど）です。最近特に注目されている②の要因についてまずお話ししたいと思います。

近年の研究から、妊娠中の環境そして出生時の状態でその子の将来の肥満や生活習慣病の成りやすさが決まる、ということがわかってきました。妊娠中に母親が十分な栄養をとらない、喫煙、強いストレス、などの環境下では胎児に十分に栄養が行かず、低出生体重児となります。そして、胎盤の機能が低下することや、胎児が栄養を節約しようとする働きなどが影響して、その後の肥満や高血圧・糖尿病、動脈硬化になりやすいなどの体質が出来てしまうことがわかっています。また、胎内では低栄養だったのが出生

後に急激に高栄養（特に高たんぱく）を取り体重が急激に増えることも、これらのリスクを高めることもわかっています。この点でも低たんぱく・高脂肪である母乳栄養は優れており、ミルク栄養児と比べて小児期の肥満の発生率が低い理由の1つです。しかし、現在の日本では女性のやせ願望や女性の喫煙率の増加により、出生体重が2500g以下の低出生体重児の割合は急増しており、出生後も気をつけないと高栄養となりやすく、将来の肥満や生活習慣病になりやすい環境と言えます。

つまり、昔は「小さく生んで大きく育てる」という言葉もありましたが、今は妊娠中はしっかりとバランスのとれた食事をとり、十分赤ちゃんに栄養をあげられても急激に体重を増やすことを目標にせず、その子にあった成長を目指すことが大切です。また、妊娠してからはなく妊娠の可能性のある女性は日ごろから栄養や健康に気をつけた生活をすることで、将来の子どもの健康な体作りが出来ることを知っておいてほしいと思います。

お知らせ

- ①7月30日より眼科外来の診療受付が予約制（電話予約受付時間…火曜日～土曜日の15時～17時）となりました。
- ②9月17日、公立久米島病院は振替休日のため休診となります。